



دانا

کادسترخوانے



WWW.PAKSOCIETY.COM



پاکستان میں سب سے بہتر داغ نکالے 1 دھلائی میں*

مشہور پاؤڈر



*مشہور پاؤڈر کے مقابلے میں سرخ فروٹ، چاکلیٹ ڈرنک، کلین موٹر آئل اور گھی جیسے داغوں پر ٹیسٹ کیا گیا

Shangrila

شنگریلا یہاں ہے!
www.shangrila.com.pk

LAZZAT KAY NAYE CHASKAY





کول بینک کی خریداری، سب سے بڑی سمجھداری

لگا تار لوڈ شیڈنگ اور بڑھتی ہوئی بجلی کی قیمت نے جینا دشوار کر رکھا ہے۔ ایسے حالات سے نپٹنے کیلئے صرف ویوز کول بینک ہی ایک عقلمندانہ انتخاب ہے۔ جو بجلی کے بغیر چلے اور کھانے کی اشیاء کو لوڈ شیڈنگ میں بھی تروتازہ رکھے اور آپکو ذہنی سکون دے۔
کول بینک کو 4 گھنٹے چلائیں اور 20 گھنٹے بجلی بچائیں۔

CoolBank®

ضرورتِ وقت

Unbreakable
Glass Door

نام ہی کافی ہے

CoolBank
لوڈ شیڈنگ کا توڑ

Advance Series

Technology Patent by Government of Pakistan.



FRESHER

Carbonated Fruit Drinks



0800-HILAL

www.al-hilal.com.pk



Find us on
Facebook

facebook.com/fresherjuice



Friendship is all about sharing
Happy Friendship Day



@dawnfoodspt

f/dawnfoods

www.dawnfrozenfoods.com

WWW.PAKSOCIETY.COM



Horlicks

دودھ میں ہورلیکس ملاؤ، اپنے بچوں کو بناؤ
TALLER, STRONGER, SHARPER**

طبی تحقیق
سے ثابت



TALLER
لمباقد



STRONGER
زیادہ قوت



SHARPER
بہتر ذہنی توجہ



بڑھائے
دودھ کی
طاقت



مائیں اپنے بچوں کو اضافی غذائیت فراہم کرنے کے لیے دودھ میں کیلے یا شہد شامل کرتی ہیں۔ یہ سچ ہے کہ اسکول جانے والے بچوں کو خصوصی غذائیت درکار ہوتی ہے، جو صرف دودھ اکیلا پورا نہیں کر سکتا۔ تو آپ اپنے بڑھتے بچوں کو صرف دودھ ہی کیوں دیں۔ دودھ میں ملائیں ہورلیکس۔ اب ہورلیکس ہے فوری کس ہونے والے انسٹنٹ فارمولے کے ساتھ۔ یہ دودھ کی طاقت بڑھائے اور بچوں کو فراہم کرے غذائیت، جو انہیں لمباقد، زیادہ قوت* اور بہتر ذہنی توجہ**۔ ساتھ ہی ہورلیکس کا چاکلیٹی ذائقہ بچوں کو بہت پسند آئے گا اور وہ ہر بار اپنا دودھ کا گلاس شوق سے پیئیں گے۔

For more information about the product please refer to the product pack.
Original and genuine only.

© 2014 GSK. The effectiveness and management of this product is based on clinical studies. All rights reserved. GSK is a registered trademark of GlaxoSmithKline. All other trademarks are the property of their respective owners.

www.Paksociety.com



Amazing Benefits of Apple Vinegar & Pure Lemon Juice

*The Delicious Way
To Healthy Eating*



All Natural

Top Uses

KEY BRAND Apple Vinegar

- Lose Weight
- Lower Cholesterol
- Natural appetite suppressant
- Relieves heart burn
- Regulates pH balance in the body
- Clears skin
- Prevent acne

KEY BRAND Pure Lemon Juice

- Aids in digestion
- Increase concentration
- Cleansing the Blood
- Flushes Liver and Kidneys
- Makes hair shiner and stronger
- Good source of Vitamin C
- For Glowing skin



کچھ نیا بناتے ہیں

بیک پارلر کا ہے یہ کمال ---



فہرست

ریستوران ریویو

آپ کا ڈاکٹر

پاکستان اسپیشل

99	عروس البلاد کراچی کے دو دریا	82	ڈاکٹر عمران بارون (فریو تھراپسٹ)	14	پاکستانی خواتین ... عہد ساز سیاسی رہنما
				16	ہم ناموس و فانی بن جائیں گے
				20	تحریک آزادی کی کہانی
				22	تھر کا چوڑا، گھاس کا جھونپڑا
				24	سندھ کی ثقافت "اجرک"
				26	پاکستانی ورثے کے خدو خال

مستقل سلسلہ

گہر داری

یہ شیف ہمارا

12	اداریہ				شیردین علی سے ملے
13	آپ کی رائے				
30	ڈاکٹر کنولہ آکمل	86	کپڑوں کی دھلائی کریں		
92	ڈاکٹر ایڈوانزری سروس				
100	افسانہ				
102	غزل اس نے چھیڑی				
103	شہر نامہ	88	دیورانی جینٹلمانی کا کھٹا میٹھا رشتہ	64	
104	ریویوز				
106	ستاروں کی محفل				

تعلق خاطر

کھانا صحت کا خزانہ

میرا بچپن آؤن

لائٹ کیمرا ایکشن

باغبانی

صحت عامہ

90	آؤ بچوں کہانی سنیں!	66	Kale گو بھیجی کے خاندان کی اہم سبزی
		68	چیری آئی ہے، روٹھی نیند منانے کے لئے
		70	ڈرائی ٹیمپو
		72	آنکھوں کا میک اپ
		74	بھاپ لینا کیوں ضروری ہے؟
94	عائشہ عمر		
		76	موسم گرما میں انفیکشنز سے بچنا ہے تو...
		78	سفیدہ Eucalyptus

سیر و سیاحت

96	شاردہ... دلفریب وادی	98	
----	----------------------	----	--

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

ریسیپیز

54

حیدر آبادی بریانی



43

دیکھیل کوفتہ پاستا

44

مینگو چکن سلاد

46

اسپینش فرائی فز

47

پسندہ کباب اینڈ دیکھیل

48

اروی کے پتے

49

دم قیمہ لزانیا رول / پشاور پشما

50

کھٹی مرغی

45

نیر مٹر مصالحہ



37



51

دال چاول اور مکس سبزی

52

ونڈ الو

53

چٹ پٹی ملائی دال / پیاز کریلے

55

کیری کی چٹنی / آم کامربہ

56

میٹھی بکلیہ / چاکلیٹ پز ابن

57

کھویا ملائی شاہی ٹکڑے

58

چکن چیز کباب (ریڈرز ریسپی)

35

پشاور نمکین بانڈی

36

کوبائی قیمہ / لاهوری نان خطائی

38

مٹن ڈھابا کڑا ہی

39

بھری ہوئی سندھی مچھلی

40

پالک کے پرائٹھے

41

پودینے والی خاص لسی

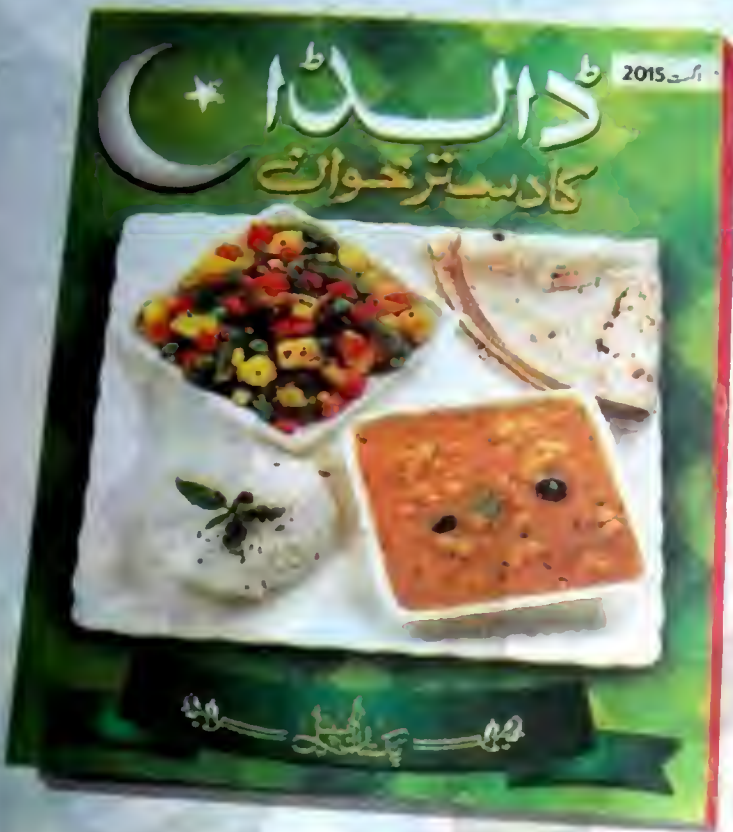
42

اسٹرفرائیڈ پوٹو چیس

اداریہ

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 54، اگست 2015

معزز قارئین!
السلام علیکم



اگست کا مہینہ شروع ہونے سے پہلے ہی یوم پاکستان کی سرگرمیاں شروع ہو جاتی ہیں کیونکہ یہ کوئی آج کل کی تو بات نہیں ہے اس آزادی کا جشن مناتے ہوئے ہمیں اڑسٹھ (68) سال ہو گئے ہیں اور انشا اللہ ہم تاحیات یہ جشن مناتے رہیں گے۔

ویسے تو ہم سب دل سے پاکستانی ہیں لیکن یہ جذبہ جشن آزادی کے موقع پر اور بھی عود کرتا ہے اور ہمارے ہر رویے سے جھلکتا ہے۔ آپ یہاں وہاں جدھر بھی نظر ڈالیں، ہر طرف ہمارے سبز ہلالی پرچم کے رنگ لہلہاتے نظر آتے ہیں۔ چاہے وہ پرچم ہو، کپڑے ہوں گھروں پر کیا جانے والا چراغاں ہو یا گاڑیوں پر کیا جانے والا تازہ پینٹ ہو اور یہ سب آنکھوں کو بھلا بھی بہت لگتا ہے۔

جہاں سارا ملک ایک ہی جذبے سے معمور ہے وہاں آپ کا ہر دل عزیز 'ڈالدا کادسٹرخوانے' کیوں نہ ہو۔ اس پر بھی پہلی نظر ڈالنے ہی آپ کو جشن آزادی کے رنگ نظر آئیں گے اور جیسے جیسے آپ آگے بڑھیں گے وہاں پاکستان کے بارے میں دی جانے والی معلومات جو ہم سب کے لئے اور خصوصاً نئی نسل کے لئے یقیناً دلچسپ اور کارآمد ثابت ہوں گی۔

نہ صرف آرٹیکلز اور مضامین بلکہ کھانوں کی تراکیب کا انتخاب کرتے ہوئے بھی ہم نے قومی دن کی مناسبت سے زیادہ تر منفرد پاکستانی کھانوں کو ترجیح دی ہے۔ ہمیں امید ہے کہ آپ انہیں بنا کر بہت انجوائے کریں گے۔

آئیے ہم سب مل کر دعا کریں کہ اللہ پاک ہمارے ملک کو ہمیشہ شاد و آباد رکھے اور اس کی روشنیاں سدا جب تک جگمگاتی رہیں۔

سرورق دال چاول اور مکس سبزی

ڈسٹری بیوشن مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd، 210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان ردی،

بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

ای۔میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ مینیجر
منور شریف

0323-2395990

ایڈورٹائزنگ مینیجر (لاہور)
عصمت پاشا

0300-9493896



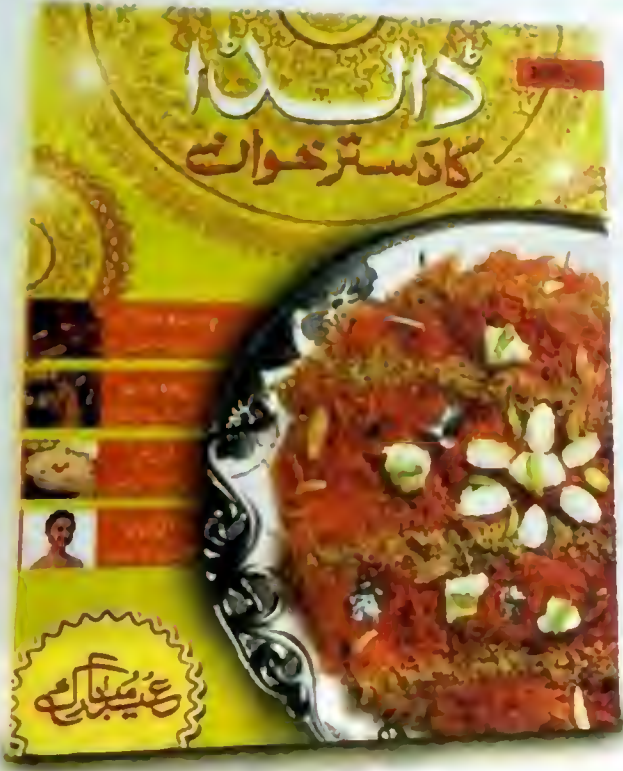
ڈالدا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

اختیار: ماہنامہ ڈالدا کادسٹرخوانے میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کادسٹرخوانے میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کادسٹرخوانے کے حقوق ہمارے رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کادسٹرخوانے جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پبلیکیشنز انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

آپ کی رائے



ڈالدا کادسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالدا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

عید سے پہلے دید اور چاند رات کے مضامین اچھے لگے

عید کے شمارے کے یہ چند خصوصی مضامین رسالے کی جان کہے جاسکتے ہیں۔ اسی طرح کھنکھتی چوڑیوں کی جھنکار اب بھی کانوں میں گونجتی ہے حالانکہ عید گزر بھی گئی اور ہم اب عید ملن پارٹیوں سے بھی فارغ ہو چکے۔ دل چاہتا ہے کہ شاندار ریسپیجز کو بار بار پڑھیں اور سمجھ کر کچھ نئی ڈشز بنائیں۔
مار یہ خان... حیدر آباد

آپ کو عید مبارک ہو

دراصل دیر ہو گئی یہ خط ہمیں پچھلے مہینے لکھنا چاہئے تھا۔ اب گرمندی ہو رہی ہے کہ آپ نے تو ہم قارئین کو ہر دوسرے صفحے پر عیدی دی ہے مگر ہم آپ کو بروقت عید کی مبارکباد بھی نہ دے سکے۔ اس ماہ کے خاص مضامین میں مہندی والے صفحات گذشتہ شماروں سے بہتر آئے ہیں۔ دوسرے دو فوڈ میگزینز بھی نظر سے گزرے مگر سچی بات ہے لطف نہیں آیا۔ ڈالدا کادسترخوان اپنی روایت اور جدت آمیز تخیل کے ساتھ اس مرتبہ بھی ممتاز رہا۔
عمارہ یوسف... عمرکوٹ

چکن کھاؤ سے اور فش ایوا کا ڈوسا سا بہتر رہے

یہ دونوں ڈشز پاکستان میں بہت مرغوب سمجھی جانے لگی ہیں اور ریسٹوران میں کھاؤ تو مہنگی پڑتی ہیں۔ ہم آپ کا شکر گزار ہیں کہ آپ نے بہت مناسب طریقے سے ان ڈشز کی ترکیب شائع کر دیں۔ اس بار عید کی ایک دعوت میں چکن کھاؤ سے میو میں شامل تھا اور دل خوش ہو گیا کہ میزبان خاتون نے فخر سے ڈالدا کادسترخوان میں شائع ہونے والی ترکیب کا حوالہ دیا۔ آئندہ بھی ایسی اچھی ترکیب شائع کرتی رہے گا۔
قرۃ العین... ٹنڈو آدم

عید کا جوڑا بہت بھایا

پہلی مرتبہ کسی اردو کے جریدے میں ماڈرن اسٹائل کے فیشن اور رجحان سے متعلق عید کے جوڑے کی تفصیل شائع کی گئی۔ آپ سے التماس ہے کہ ہر سیزن میں بدلتے ہوئے فیشن سے متعلق ایک صفحہ مخصوص کر دیا کریں تاکہ

اہم اپنی واڈرلب Update کر لیا کریں۔ اسی طرح جیولری اور جوتوں سے متعلق بھی آپ اچھے معلوماتی مضامین شائع کرتے ہیں اس کے لئے ٹیم کو بہت مبارکباد! اصل میں یہی چند چیزیں ہوتی ہیں جنہیں جاننا ہمارے لئے اہمیت رکھتا ہے۔
عظمتی ارشاد... سکھر

شیر خاص اور شمارہ بھی خاص

سورج کی تہمتاتی کرنوں کے رنگ اور خوبصورت ڈیزائن سے مرصع یہ رسالہ دیگر رسالوں کے جھرمٹ میں پیچا نا ہی نہ گیا۔ اخبار والے نے ہماری رہنمائی کی کہ یہی تو ہے آپ کا پسندیدہ ڈالدا کادسترخوان! اسے کیوں نہیں لے رہیں اصل میں آپ نے کبھی ایسے رنگوں سے آراستہ نائل شائع نہیں کئے تھے۔ رسالہ پڑھا تو قیمت وصول ہو گئی۔ شیر خاص کی تصویر دیکھ کر منہ میں پانی بھرا آیا اور جب ہم نے آپ کی نقل کرنا چاہی تو رنگ تو ایسا نہ آیا۔ ڈالنے میں گھروالوں کو بہت بھائی۔ دیگر ریسپیجز میں چکن بلکہ پانی اور چکن کھاؤ سے اچھے لگے۔ آپ کا بے حد شکریہ۔
شازیہ احمد... روہڑی

گو بھی کی ڈشز سمجھارا اور تندوری گو بھی لطف دے گئیں

میں اور میرا گھر انہ سبزیوں بہت شوق سے کھاتا ہے۔ آپ کے رسالے میں سبزیوں کی بہت اچھی ترکیب شائع ہوتی ہیں۔ اس بار سمجھارا اور تندوری گو بھی ہمیں اچھی لگی۔ فوراً بنائی اور جھٹ پٹ ختم بھی ہو گئی۔ اسی طرح شاہی کڑاہی بہت مزے کی ڈش ہے۔ گھر کی چپاتیوں کے ساتھ بہت لطف دینے والی ڈشز ہیں۔
آمنہ کلیم... خان پور

شاندار ریسپیجز اور اتنی ہی اعلیٰ عکاسی

میں بہت عرصے سے نوٹ کر رہی ہوں کہ اب رسالے میں جتنی آسان اور اچھی ریسپیجز شائع ہونے لگی ہیں اتنی ہی محنت ان کی تصاویر اور عکاسی پر بھی کی جانے لگی ہے۔ خاص سویوں، شیر خاص، بیف اسٹراگنوف اور چکن کھاؤ سے کی تصاویر بہت اعلیٰ انداز کی عکاسی کے ساتھ اور بھی جاذب نظر ہو گئی ہیں۔
عائشہ منیر... میانوالی

گھر داری کے مضامین معلوماتی رہے

کھانے کی میز کی آرائش بہت حد تک تخلیقی اور فنی تکنیکی مہارتوں سے لیس ہوتی ہے اور ہر کوئی فیمل سیٹنگ نہیں کر سکتا۔ آپ نے بہت عمدگی سے سہولت آمیز سجاوٹ کرنا سکھائی۔ ویل ڈن ڈالدا کادسترخوان! ممبرہ فاروق... ملتان

سرورق بہتر ہو رہے ہیں

میں ڈالدا کادسترخوان گذشتہ چار برسوں سے لگا تار پڑھتی آ رہی ہوں۔ چند ماہ پیشتر آپ نے سرورق میں نمایاں تبدیلیاں کی ہیں جو بڑی متاثر کن ہیں۔ سرورق پر خاص الخاص مضامین کی موجودگی سے ہمیں فہرست سے پہلے ایک مختصر فہرست نظر آ جاتی ہے۔ آرٹسٹ کا انٹرویو ہو یا کوئی خاص ریسپی اب ہمیں پورا میگزین الٹنا پلٹنا نہیں پڑتا۔ عید والے شمارے کا سرورق بھی مہندی کے نیل بوٹوں کی طرح سجا ہوا بھلا لگا۔
شکیلہ فیاض... لاہور

مٹھائیوں کے شائقین کی بہار آئی

عید کے خاص شمارے میں جہاں شیر خاص نے اپنا رنگ جمایا تو وہیں عید کے آتے مٹھائی کی نئی درائی کا تعارف بھی خوب بھایا۔ سچی بات تو یہ ہے کہ دکانوں کے تعارف میں ڈالدا کادسترخوان باقی رسالوں سے سبقت لے جاتا ہے۔ اسی طرح مہندی کے ڈیزائنوں پر بھی اچھی تحریر شائع کی گئی ہے۔
اربیہ شیخ... اسلام آباد

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوٹیکسٹ کے لئے ترکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔
(ادارہ)



پاکستانی خواتین...

عہد ساز سیاسی رہنما

عورت اپنے ہر روپ اور ہر رنگ میں کائنات کو سجاتی ستھارتی ہے۔ چاہے وہ ماں ہو، بیٹی، بہو، بہن، بیوی یا سیاسی رہنما ہو۔ ہر شے اور ہر تعلق کو نبھاتی ہوئی گھڑی کی سوئیوں کی مانند سفر جاری رکھتی ہے۔ ریاضت کا سفر، ہمتوں اور حوصلوں کا سفر جس کے لئے خود کو وقف کر دیتی ہے۔

ہو گئیں۔ تحریک آزادی کے ابتدائی دور میں بی ام، بیگم مولانا محمد علی جوہر، بیگم حسرت موہانی وغیرہ ایسی خواتین ہیں جو کسی ادارے کی تعلیمی سند کے بغیر محض اپنی فہم و فراست، اعتماد، حب الوطنی، دوراندیشی کے تحت خواتین کے وسیع حلقے کی رہنمائی کرتی رہیں۔ ان کا مقابلہ شاید آج کی ڈگری یافتہ خواتین بھی نہ کر پائیں۔

ہے اور گھر کی صفائی ستھرائی، ملازم اگر ہیں تو ان سے کام لینے کے لئے احکامات اور بیرونی سرگرمیوں مثلاً اپنی ملازمت میں چند اہم فیصلے کرنے کے ساتھ ساتھ کچھ خواتین نے سیاسی رہنمائی اور عوامی خدمت کا بیڑا بھی اٹھایا۔ کچھ حادثاتی طور پر ایوان سیاست میں آئیں اور قابل ذکر سیاستدان بن کر تاریخ میں امر

ایک نامعلوم ادیب نے کبھی لکھا تھا کہ ”عورت کو آپ کیا سمجھتے ہیں یہ جتنے فیصلے ایک صبح میں کرتی ہے اتنے فیصلے سپریم کورٹ شاید تین برسوں میں کہیں کرتی ہو“ اور ذرا غور کیجئے تو صبح کا ناشتہ، دفتر یا اسکول جانے کی تیاری، کھانے میں کیا کچے گا؟ سبزی، گوشت یا مصالحوں میں کیا چیز کہاں سے لینی یا کتنی مقدار میں استعمال کرنی

محترمہ بینظیر بھٹو



بیگم رعنا لیاقت علی خان



مادر ملت محترمہ فاطمہ جناح



پاکستان کی عہد ساز خواتین میں ایک اہم نام بے نظیر بھٹو کا بھی ہے جنہیں دنیا کی سب سے کم عمر اور دنیائے اسلام کی پہلی مسلمان خاتون وزیراعظم ہونے کا اعزاز حاصل ہوا۔

بے نظیر بھٹو نے اپنے والد کی قائم کردہ پیپلز پارٹی کے پلیٹ فارم سے اپنے والد ذوالفقار علی بھٹو کے مشن کو جاری رکھنے کے لئے سیاست میں قدم رکھا اور عوامی لیڈر کے طور پر پر عزم جدوجہد شروع کی۔ بے نظیر بھٹو نے مسلم دنیا میں دوبارہ وزیراعظم منتخب ہو کر اہم مقام حاصل کیا۔

اپنے ملک اور قوم کی خدمت کا جذبہ اپنی پوری آب و تاب سے جاری تھا کہ سفاک حملہ آوروں نے انہیں موت کے گھاٹ اتار دیا۔ اپنے نام کی طرح بے نظیر نے اپنی طرف منڈلاتے خطروں سے باخبر ہونے کے باوجود اپنی عوام کی محبت اور خدمت کرتے ہوئے 27 دسمبر 2007ء کو جام شہادت نوش کیا اور اس طرح پاکستان کی تاریخ ساز خاتون کا انتہائی اہم باب تمام ہوا۔

قیام پاکستان کے بعد خواتین کی بیداری اور خاندانوں کے استحکام کے لئے آل پاکستان وومن ایسوسی ایشن یعنی APWA کا کردار اہم رہا۔ اپوا کی روح رواں اور بانی بیگم رعنا لیاقت علی کی فعال شخصیت نے خواتین کو آگے بڑھنے کا حوصلہ دیا۔ بھارت سے آنے والے مہاجرین کے لئے جولاہوں کی تعداد میں تھے۔ ان کی بحالی اور امداد کی۔ اپوا کی رضا کار خواتین اور لڑکیوں کو مہاجرین کی بحالی اور امداد کے لئے مصروف عمل کیا۔ ساتھ ہی بے شمار چھوٹے صنعتکاروں اور ہنرمندوں کی مالی امداد کر کے ان کو باعزت زندگی گزارنے کے مواقع فراہم کئے۔ انہیں پہلی مسلمان سفیر ہونے کا اعزاز بھی حاصل ہوا اور اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی کے 7 ویں اجلاس میں بحیثیت پہلی مسلم خاتون کے شرکت کا اعزاز بھی حاصل ہوا۔

آپ پہلی خاتون گورنر سندھ اور پہلی خاتون چانسلر (سندھ یونیورسٹی) بھی رہیں۔ انہوں نے قیام پاکستان کے بعد ہندوستان سے کوئی چیز پاکستان لانا گوارا نہیں کیا، بلکہ اپنی ذاتی کوٹھی بھی پاکستانی سفارتخانے کے لئے وقف کر دی۔

قائد اعظم محمد علی جناح کی مشیرہ محترمہ فاطمہ جناح کا عالمی اور تاریخی کردار ناقابل فراموش ہے۔ برصغیر میں جب تحریک آزادی کی لہر زور پکڑ رہی تھی تو فاطمہ جناح نے نہ صرف مسلم خواتین میں سیاسی شعور بیدار کیا بلکہ انہیں سماجی اور سیاسی میدان میں بھی اپنے روشن خیالات سے مستفید کیا۔ بقول قائد اعظم ”میری بہن فاطمہ جناح میرے لئے مدد اور حوصلہ افزائی کا سرچشمہ ہے۔“ سیاسی کشمکش کے اس دور میں انہوں نے مسلم طالبات اور خواتین کی انجمن سازی کی۔ اپنے بھائی کے ساتھ مل کر جدوجہد آزادی میں حصہ لیا۔ ان کی شخصیت میں قائد اعظم کی مدبرانہ شخصیت کا عکس نظر آتا ہے۔

پاکستان کے عوام سے یہ ان کی محبت ہی تھی کہ جب پاکستان میں جنرل ایوب خان کا مارشل لاء آیا اور اس کے بعد صدارتی انتخاب کا اعلان کیا گیا اور پھر 1964ء کے انتخابات میں ہزار دہاند لیوں کے باوجود فاطمہ جناح نے کراچی، ڈھاکہ اور چٹاگانگ میں صدر ایوب کو ہرا دیا۔ ضلعی کے باوجود ان کا دل کبھی خوفزدہ نہ ہوا۔ 9 جولائی 1968ء کو ان کا انتقال پاکستانی قوم کے لئے سانحے سے کم نہیں تھا۔

English

WWW.PAKSOCIETY.COM

HERBAL Soaps

The power of **Nature** for **FACE** and **BODY**




English Neem Soap Bar with 'crushed neem leaves' is an all-season, all-purpose solution to skin problems, Itchiness, dryness & bacteria. It will help refresh and moisturize skin naturally while removing excessive oiliness.

The natural goodness of Neem and Glycerin gently cleanses, refreshes and moisturize for healthier, smoother & clear skin.

IN SUMMERS, RELIEFS FROM PRICKLY HEAT
IN WINTERS, PREVENTS DRYNESS.

BD-01

 facebook.com/snscares

ہم ناموس و فانیہائیں گے

تاریخ کا شہد ہے کہ قومی ترقی اور نسلوں کی تربیت کا دار و مدار خواتین پر ہوتا ہے۔ قائد اعظم نے قومی ترقی کے دھارے میں خواتین کی شمولیت کا اعتراف بھی کیا تھا اور مطالبہ بھی، تحریک پاکستان اور بعد میں استحکام پاکستان میں حصہ لینے والی پاکستانی خواتین کی بڑی تعداد زندگی اور ترقی کے دھارے میں شامل ہیں۔ ڈاکٹر شہناز کے یوم آزادی کے اس خاص شمارے میں ان 14 خواتین کا مختصر اعتراف پیش کیا جا رہا ہے جو اپنے اپنے شعبوں میں ریاضت کر کے اپنی پہچان بنا رہی ہیں۔ جو پاکستان کا فخر ہیں اور جن پر بحیثیت پاکستانی ہمیں اعتبار کرنا آیا۔ یہی چہرے ہمیں آئندہ کے روشن خواب دکھا رہے ہیں۔

بیاری ہے جس سے دنیا بھر میں سالانہ 20 ہزار اموات ہوتی ہیں۔ پاکستان میں لیشمانیاز کے 5 ہزار کمیز رپورٹ ہوئے۔ ڈاکٹر شہناز کے کام کا اہم مقصد دنیا بھر میں لیشمانیاز سے متاثرہ مریضوں کی زندگی میں اضافہ کرنا ہے۔ آپ کا تعلق

پسماندہ علاقے کھڑوڑ پکا سے ہے۔ سماجی و صنعتی رکاوٹوں کے باوجود انہوں نے اعلیٰ تعلیم حاصل کی اور اس مہلک بیماری کی دوا متعارف کرائی۔

نیگم اختر ریاض الدین (سماجی کارکن)

1967ء یعنی 48 برس

پہلے آپ نے کراچی،

اسلام آباد اور سندھ کے

دیہی علاقوں میں بہبود

فاؤنڈیشن کی بنیاد رکھی

تھی۔ شروع میں یہ تنظیم

65ء کی پاک بھارت

بنک کے متاثرین کی

فلاح و بہبود کے لئے مختلف

اداروں پر کام کر رہی تھی۔ آج کل کم آمدنی والے

طبقوں میں اپنی مدد آپ کے تحت آمدنی میں اضافے، ناخواندہ خواتین اور

اسکول نہ جانے والے بچوں کی مالی امانت کے لئے مختلف اسکیموں پر کام

کر رہی ہے۔ پاکستان کی کئی ماہرین تعلیم خواتین امن تنظیم کے قائم کردہ

اسکولوں میں جاکے باقاعدہ درس و تدریس کا تعاون دہیا کرتی ہیں۔ بہبود

فاؤنڈیشن کے سائنسی کڑھائی کے مراکز میں بھی ہناجرت کے ہزاروں بچیوں

اور خواتین کے لئے پیشہ ورانہ تربیت کا اہتمام کیا جاتا ہے نیگم اختر ریاض الدین کی

روزشیہ بہت کا ثبوت ہے۔



تین روشن مثال بچیاں، اپنی اپنی جہتوں میں خاص نام

ارفع کریم رندھاوا

ارفع کریم رندھاوا (ماہر آئی ٹی) کو 2005ء میں کمپیوٹر کی دنیا میں عالمی کارکردگی دکھانے پر کمپیوٹر کے خالق Bill Gates نے سراہا۔ ایوارڈ دیا مگر بد قسمتی سے اس ذہین و فطین بچی نے انتہائی مختصر عمر پائی اور 22 دسمبر 2011ء میں خالق حقیقی سے جا ملی مگر جاتے جاتے دنیا پر پاکستان کی علمی و فنی استعداد کی دھاک بٹھا گئی۔

ملالہ یوسف زئی

نومر صاحب کتاب اور نوبل انعام یافتہ ملالہ یوسف زئی اب کسی تعارف کی محتاج نہیں رہی۔ آنے والے دنوں میں بھی پاکستانی خواتین کی توقع ہے کہ وہ جہاں بھی رہے گی ظلم کی شمع جلانے لگے گی اور اپنے وطن کا نام روشن کرے گی۔

آسیہ عارف

اپنی جہت میں ایک خاص نام ہے جس کی عمر اب 9 برس ہے مگر 7 برس کی عمر میں اس نے عربی زبان پر عبور حاصل کیا۔ قطر میں مجمع الملائتہ العربیہ میں عربی مقالہ پیش کیا۔ وہ 10 منٹ میں 1200 اشعار فی البدیہہ سناسکتی ہے۔ جس میں دور نبوی کے شہرہ آفاق شاعر حسان بن ثابتؓ سے لے کر حضرت امام شافعیؒ تک شعراء کا کلام شامل ہے۔ آسیہ نے 6 برس کی عمر میں قرآن مجید حفظ کر لیا تھا۔ اسے متعدد عرب ماہر تعلیم، سفیروں، امام مکہ مکرمہ اور عرب محققین سے ملنے کا اعزاز حاصل ہوا۔ پاکستان میں عالمی مبلغ مولانا طارق جمیل اور مفسر قرآن مولانا اسلم شیخ پوری نے بھی اسے پاکستان کا فخر قرار دیا ہے۔

ڈاکٹر کل شہناز (محقق)



ڈاکٹر کل شہناز کا نام دنیا بھر سے منتخب ہونے والی ان 15 خواتین کی فہرست میں شامل ہے جنہیں سائنسی خدمات کے اعتراف میں یونیسکو (UNESCO) نے فیلوشپ 2014ء سے نوازا گیا۔ انہیں ایوارڈ لیشمانیاز نامی بیماری پر تحقیق کے لئے دیا گیا۔ یہ ایسی



کے مشہور آئیٹا ایوارڈ کی تقریب کی میزبانی بھی کر چکی ہیں۔ برطانیہ میں انٹرنیشنل پبلک اسپیکنگ چیمپئن شپ بھی اپنے نام کر چکی ہیں۔ بھارت کی ٹی وی اکیڈمی کی جانب سے GR8 ایوارڈ بھی ان کے حصے میں آیا۔ یہ ایوارڈ ان خواتین کو دیا جاتا ہے جنہوں نے اپنے صلاحیتوں اور خدمات کے باعث اپنے آپ کو منوایا ہو۔

عاصمہ جہانگیر (قانون دان)

قانون دان اور انسانی حقوق کی سرگرم رکن عاصمہ جہانگیر کو سویڈن میں Right Livelihood Award سے نوازا گیا۔ انہیں یہ ایوارڈ ایشیائی انسانی حقوق کمیشن کے

سربراہان کے ساتھ مشترکہ طور پر دیا گیا۔ عاصمہ جہانگیر کہتی ہیں کہ ”ہمارا یہ ایوارڈ ہر اس پاکستانی عورت کا ہے جو کٹھن حالات میں گھروں سے نکل کر



خاندانوں کو Support کرتی ہیں اور ان سب انسانی حقوق کے کارکنوں کے لئے ہے جو ہمارے ساتھ ہیں یا وہ جو ہمیں چھوڑ گئے ہیں لیکن زندگی بھر انہوں نے پاکستان میں جمہوری اور انسانی حقوق کے لئے جدوجہد کی ہے۔“

عائشہ ارشد میاں (ماہر نفسیات)



آپ نے آغا خان یونیورسٹی سے ایم بی بی ایس کیا اور Texas سے بچوں اور بالغ افراد کی نفسیات میں تحقیق کی اور Baylor کالج ہوٹن میں سات برس تک پریکٹس جاری رکھی۔ آپ آغا خان یونیورسٹی اسپتال کراچی میں سائیکاٹری ڈیپارٹمنٹ کی چیئر پرسن ہیں اور ایسوسی ایٹ پروفیسر کی حیثیت سے وابستہ ہیں۔ آپ پاکستان کے ہر بچے کو ذہنی طور پر صحت مند اور توانا دیکھنا چاہتی ہیں۔ وہ کہتی ہیں ”اگر پاکستانی بچوں کا خیال رکھا جائے تو صحت مند نسل پروان چڑھے گی، پھر کوئی وجہ نہیں رہتی کہ ہم اپنے بچوں کو بیمار یا دوسری کسی قوم سے پیچھے کھڑا دیکھیں۔“

نسرین عسکری (ڈائریکٹر موہتہ پبلس میوزیم)

پاکستان کی تاریخ، ثقافت، اقدار اور تہذیب سے گہری دلچسپی رکھنے والی اس شخصیت نے محترمہ فاطمہ جناح کی رہائش موہتہ پبلس کو قومی عجائب گھر میں تبدیل کیا۔ 1975ء سے وہ فنون لطیفہ کی آبیاری کر رہی ہیں۔ اس سے پہلے

اور ادبی کس موضوع پر یہاں کتب کی اشاعت نہیں ہوتی۔ پچھلے 150 برسوں میں یہ پہلی پاکستانی خاتون ہیں جو اودور سیز انویسٹرز چیمبر آف کامرس اینڈ انڈسٹری کی صدر منتخب ہوئیں۔ انہیں ملکہ برطانیہ نے OBE ایوارڈ دیا۔ یہ ایوارڈ تعلیم، حقوق نسواں اور انٹیکو پاکستان ریلیشنز میں اعلیٰ خدمات انجام دینے پر دیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ حکومت فرانس نے انہیں فنون لطیفہ اور ادب کے فروغ کے لئے نمایاں خدمات انجام دینے پر سرکاری ایوارڈ دیا۔

عہدہ حاضری کی نمائندہ شاعرہ ادا جعفری



ادا جعفری کا اصل نام عزیز جہاں اور تخلص ادا ہے وہ 22 اگست 1924ء کو بدایوں میں پیدا ہوئیں ان کی خن آرائی کا آغاز دوسری جنگ عظیم اور برصغیر ہندوپاک کی تحریک آزادی کے پر آشوب زمانے میں ہوا۔ ابتداء میں وہ ادا بدایونی کے نام سے شعر کہتی تھیں۔ ادا کا پہلا مجموعہ ”میں ساز و دو ٹوٹی رہی“ 1950ء میں شائع ہوا اور دوسرا مجموعہ شہر درد شائع ہوا جس پر انہیں آدجی ادبی ایوارڈ ملا۔ 1962ء میں تیسرا مجموعہ ”غزلاں تم تو واقف ہو“ طبع ہوا اس کے بعد 1982ء میں ”ساز و خن بہانہ ہے“ شائع ہوا اور 2002ء میں کلیات ”موسم موسم“ کے نام سے شائع ہو گیا۔ 2015ء میں یہ نرم گفتار اور دھیمے لہجے میں شعر کہنے والی ادا جعفری انتقال کر گئیں۔

سدرہ اقبال (میزبان)



گریٹ خواتین ایوارڈ 2014ء کے لئے پہلی بار ایک پاکستانی خاتون، صحافی سدرہ اقبال کو ان کی صلاحیتوں کی بنیاد پر ایوارڈ سے نوازا گیا۔ بھارتی ٹی وی اکیڈمی کی جانب سے یہ ایوارڈ مشرق وسطیٰ سے تعلق رکھنے والی 16 خواتین کو دیا گیا تھا۔ سدرہ اقبال نے پاکستان ٹیلی ویژن سمیت دیگر نجی چینلز پر بھی کئی پروگراموں کی میزبانی کی۔ وہ 2012ء میں سنگاپور میں ہونے والے پڑوسی ملک

تارا عذرا داؤد (داؤد کمپنیل مینجمنٹ لمیٹڈ)



2007ء میں لیڈرز فنڈ شروع کرنے والی تارا عذرا داؤد نے خواتین میں چھوٹے اور بڑے کاروبار کے لئے محفوظ سرمایہ کاری کی مہم کا آغاز کیا۔ جس کے مالیاتی امور میں ماہرین معیشت کے مشوروں اور تجاویز پر باقاعدہ پینل قائم کیا گیا ہے۔ اپنی مدد آپ کرتے ہوئے سرمایہ کاری کے رجحان کو فروغ دینے کی یہ روایت داؤد کمپنیل مینجمنٹ لمیٹڈ کے بینر تلے خوش اسلوبی سے جاری ہے۔ پاکستانی خواتین کی معیشت کی بہتری میں تارا عذرا داؤد متاثر کن ہی نہیں رجحان ساز کردار ادا کر رہی ہیں۔

رونق لاکھانی (امداد باہمی اور سماجی بھلائی کی تنظیم کی)



بانی رکن خاتون آپ اسپیشل اوپیکس انٹی نیٹ کی روح رواں ہیں۔ معذور افراد کی کھیلوں کی سرگرمیوں کو اندرون پاکستان اور بیرونی مقابلوں میں نہایت منظم انداز میں

جاری رکھے ہوئے ہیں اور خوشی و حیرت کا امر یہ ہے کہ گذشتہ کئی برسوں سے اسپیشل افراد اور بچے بیرون ملک متعدد ٹورنامنٹس جیت کر آرہے ہیں۔ اس ضمن میں رونق لاکھانی کی سماجی بھلائی کی اس تنظیم سے وابستگی پاکستان کے کھلاڑیوں کا مورال بلند کر رہی ہے۔

ایمنہ سید



آکسفورڈ یونیورسٹی پریس (پاکستان) اور لٹرچر فیسٹیول اس ہستی کے بغیر کامیابی کا سفر جاری نہیں رکھ سکتے۔ اس اشاعتی ادارے نے برصغیر ہندوپاک ہی نہیں مشرق وسطیٰ، ایشیائی مشرقی ممالک اور یورپ تک کے ادیبوں اور ماہرین تعلیم کی خدمات حاصل کر کے علم کی شمع روشن رکھی ہے۔ درسی، تدریسی، علمی، تاریخی

(امریکہ) سے ساؤتھ ایشین اسٹڈیز میں ماسٹرز کیا اور ٹیلی ویژن سسٹم میں ڈاکٹریٹ کیا۔ آپ نیشنل کمیشن برائے خواتین کی چیئر پرسن بھی ہیں۔ آج کل فارمین کرچن کالج لاہور میں درس و تدریس کے فرائض انجام دے رہی ہیں۔ آپ سماجی و تہذیبی انداز اور ثقافتوں سے متعلق درجنوں مقالات لکھ چکی ہیں بلاشبہ پاکستان کو ایسی ہی علمی شخصیتوں کی حدود درجہ ضرورت ہے۔

ثمینہ بیگ (کوہ پیا)

پاکستانی خواتین میں

ثمینہ بیگ نے اپنے

بھائی مرزا علی بیگ کے

ساتھ مشترکہ طور پر کوہ

پیا کی اپنی مثال قائم

کی۔ ڈاکٹر کا دست خوان

کے ان صفحات میں ہم

پہلے بھی ثمینہ بیگ کی

مہمائی سرگرمی کو سراہ

چکے ہیں۔ حقیقتاً کوہ

پیا کی صنف نازک کا کام نہیں تاہم خطرات سے کھیلنے کی قدرتی صلاحیت اور

توانائی کا مظاہرہ کرنے والی اس ہستی کو آج کے دن خراج تحسین پیش کیا جاتا

چاہئے۔ پاکستانی نوجوانوں کے لئے ثمینہ بیگ ایک روشن مثال ہے۔ جس کا

نام گنیز بک آف ورلڈ میں درج ہونا چاہئے۔

ریحام خان (صحافی اور فلم پروڈیوسر)



آپ حالات حاضرہ کے پروگراموں سے دلچسپی نہ بھی رکھتے ہوں، اگر کرکٹ کے نامور ستارے عمران خان کو پسند کرتے ہوں تو ان خاتون کو بخوبی پہچان لیں گے۔ آپ نے خواتین نیوز سنکڑز میں اپنے سیاسی تدبر اور دھیمے لہجے سے علیحدہ شناخت پائی ہے۔ یہ اور بات ہے کہ عمران خان سے ان کی شادی کی خبر نے میڈیا سے عمران کے تعلقات بہتر بنائے ہیں۔ ریحام خان ان دنوں خیر بختو خوا کی Family Oriented فلم بن رہی ہیں جس میں اداکارہ تحریم فاروق مرکزی کردار ادا کر رہی ہیں۔ اگر یہ فلم کامیاب ہو جاتی ہے تو اس صورت میں ہماری فلمی صنعت کو ایک اور تخلیقی سوجھ بوجھ رکھنے والی بیدار مغز ڈائریکٹر مل جائے گی۔ خیال رہے کہ ماضی میں سگیتا، مہیو سوار اور شرمین عبید چنائے فلم انڈسٹری کو کامیاب فلمیں دے چکی ہیں۔

حجاب امتیاز علی (فکشن نگار خاتون)



خواتین کے حوالے سے اردو افسانہ نگاری اور شاعری کے عہد شباب میں جب صالحہ عابد حسین، رضیہ سجاد ظہیر، عصمت چغتائی، قرۃ العین حیدر، ادا جعفری، جلیلہ ہاشمی، واجدہ تبسم، رضیہ بٹ اور عفت موبانی کی فکری بصیرتیں بلند یوں کو چھو رہی تھیں تبھی افسانوی دنیا کا ایک معتبر نام حجاب امتیاز علی بھی شہرتوں کو چھو رہا تھا۔ آپ نہ صرف لا جواب فکشن نگار تھیں بلکہ غیر منقسم ہندوستان کی پہلی خاتون پائلٹ بھی ہیں۔ حجاب کی شادی 1935ء میں ڈرامہ انارکلی کے مصنف امتیاز علی تاج سے ہوئی۔ حجاب کو اردو کے ساتھ ساتھ انگریزی زبان پر بھی عبور حاصل تھا۔ 1936ء میں انہوں نے نارڈن لاہور فلائنگ کلب سے ہوابازی کی سند حاصل کی اور برٹش گورنمنٹ کی پہلی خاتون پائلٹ کہلائیں۔ قرۃ العین حیدر نے حجاب امتیاز علی کے بارے میں لکھا ہے ”اردو فکشن میں حجاب کو وہی اہمیت حاصل ہے جو عصمت چغتائی کو ملی اور یہ دونوں خواتین صاحب طرز اور منفرد افسانہ نگار تھیں۔ گودونوں کے یہاں زندگی کے رویے ایک دوسرے سے مختلف اور متضاد تھے۔ ایک کے یہاں موتیا کی ٹہنی پر گانے والی کوئل کا ذکر ہے تو دوسری کے ہاتھ میں قلم کے ساتھ ساتھ درانتی اور ہتھوڑا بھی موجود ہے۔“

ڈاکٹر عارفہ سیدہ زہرہ



آپ لاہور یونیورسٹی آف مینجمنٹ سائنسز، نیشنل کالج آف آرٹس اور نیشنل اسکول آف پبلک پالیسی سے بطور فیکلٹی ممبر منسلک ہیں۔ آپ نے ہوائی

وہ البرٹ میوزیم لندن اور نیشنل میوزیم آف اسکاٹ لینڈ ایڈن برگ سے وابستہ رہیں۔ انہوں نے پاکستان کی نیکسٹل اور مصوری کی روایت پر سیر حاصل کام



کیا۔ آپ نے موبیہ پیل میں تاپور اور دوسرے خاندانوں کی ذاتی ملکیت میں رہنے والی تصاویر اور اشیاء کی نمائش منعقد کی۔ گندھارا آرٹ، جمیل نقش اور متعدد دوسرے سینئر مصوروں کی تصاویر کی نمائش کے ساتھ ساتھ جدید بنیادوں پر میوزیم ترتیب دیا جو تہذیبی اقدار اور بنیادہ طبقات کے لئے کسی نعمت سے کم نہیں۔ سرین عسکری کا کہنا ہے کہ ”مجھ ناچیز سے جو بن پڑتا ہے میں پاکستان کی محبت کے اظہار کے لئے اس چھت کے نیچے ذخیرہ کر لیتی ہوں۔ یوم آزادی اور دوسرے قومی تہواروں پر آپ بھی میوزیم آئیے اپنے اسلاف کے کارناموں کی صوتی اور تمثیلی تصاویر دیکھئے اور خراج عقیدت پیش کیجئے قائد اعظم اور ان کے خاندان کو کہ جو مٹ کر ایک شاندار ریاست آپ کو دے گئے ہیں۔“

شرمین عبید چنائے (فلمی ہدایت کارہ اور صحافی)



آسکر ایوارڈ یافتہ شرمین سے اب پاکستانی بچے بھی بخوبی واقف ہیں۔ حال ہی میں ان کی پہلی اپنی میڈیٹ فلم تین بہادر ریلیز ہو کر دھوم مچا چکی ہے۔ وہ کہتی ہیں ”میں نے تیزاب سے جھیلنے والی عورتوں پر فلم بنائی تو اس میں جذبہ ترحم اور ترس کھما کے مدد کرنے کا احساس اجاگر نہیں کیا تھا۔ اس وقت بھی میں نے ان محرکات پر غور کرنے کی دعوت دی تھی جو ایسی خالمانہ اور انتقامی کارروائی پر مجبور کرتی ہیں۔ 3 بہادر میں بھی میں نے بچوں پر سرمایہ کاری کرنے کی ترغیب دی ہے تاکہ نوجوان بن کر ابھرنے والی نسل اچھی قائدانہ صلاحیتوں کی حامل ہو۔ خدا کا شکر ہے کہ پاکستانی بچوں نے میری کاوش کو پسند کیا اور انہیں بہادر بننے کے ساتھ ساتھ بڑھنے لکھنے کی تحریک ملی، میرا خیال ہے کہ ہمیں عملی طور پر اس طرح جب الوطنی کا اظہار کرنا چاہئے۔“

چلے سالہا سال
کارکردگی بے مثال



Fast Electric Geyser



Instant Water Heater



62 % تک بجلی کی کمزائی

- ملٹی فنکشن سیفٹی وال کے ساتھ
- ارتھ لیکج سرکٹ بریکر کے ساتھ
- بائیوڈائمنڈ انامل کوٹنگ ٹینک
- تھرمل کٹ آف سسٹم

80 % تک گیس کی بچت

اور فوری گرم پانی
بسیوی ڈیوٹی ہیٹ ایکسچینج
2 سالہ گارنٹی کے ساتھ

Special Gas Geyser

60 % تک گیس کی بچت



کونیکل بفل

- امپورٹڈ اٹالین سائل تھر موٹیٹ ڈبل سیفٹی کے ساتھ
- امپورٹڈ سٹیل لیس برزدریپالانگ لائف جو گیس میں کفایت کرتا ہے
- امپورٹڈ ڈبل ایکشن سیفٹی فنکشن کے ساتھ
- 7** سالہ گارنٹی کے ساتھ



032 44-600-900 | www.canonappliances.com



تحریک آزادی کی کہانی

فن پاروں کی زبانی

69 ویں یوم آزادی کے موقع پر

”یادگار پاکستان“ میوزیم کی سیر کریں

وفاقی دارالحکومت اسلام آباد میں شکر پڑیاں کے مقام پر دلکش و دلغریب یادگار پاکستان تعمیر کی گئی ہے۔ اس Pakistan Monument کے پہلو میں ایک میوزیم موجود ہے۔ نومبر 2010ء کو یہ میوزیم مجسموں کی شکل میں محفوظ کیا گیا تھا۔ جس میں ہزاروں افراد کو خراج عقیدت پیش کیا گیا جنہوں نے آزادی کی راہ میں اپنی جانوں کا نذرانہ پیش کیا۔

یادگار پاکستان میوزیم کو ملک کے دیگر عجائب گھروں کے مقابلے میں یہ خصوصیت حاصل ہے کہ یہاں وادی سندھ اور گندھارا تہذیبوں سے لے کر قیام پاکستان تک کی تاریخ کو مجسم کیا گیا ہے۔ اس میوزیم کی تکمیل میں وفاقی حکومت کی وزارت ثقافت کے ذیلی ادارے لوک ورثہ نے اہم کردار ادا کیا ہے۔

یہاں دو مختلف کمروں میں قائد اعظم محمد علی جناح اور شاعر مشرق علامہ اقبال کے بعض نوادرات محفوظ کئے گئے ہیں جن میں ان کے ذاتی استعمال کی اشیاء بھی رکھی گئی ہیں۔ لائبریری میں تاریخی خطوطے دیکھے جاسکتے ہیں اور پاکستان کے موضوع پر کتابوں کا ذخیرہ بھی موجود ہے۔

میوزیم کے تھیمز میں تاریخ پاکستان کے حوالے سے دستاویزی فلموں کی نمائش کی جاتی ہے۔ یہاں ایک مکمل آڈیو ویژیل سیکشن موجود ہے۔ گراؤنڈ فلور کو قیام پاکستان کی تاریخ کے لئے مختص کیا گیا ہے جبکہ حصول آزادی کے بعد



لارڈ ماؤنٹ بیٹن



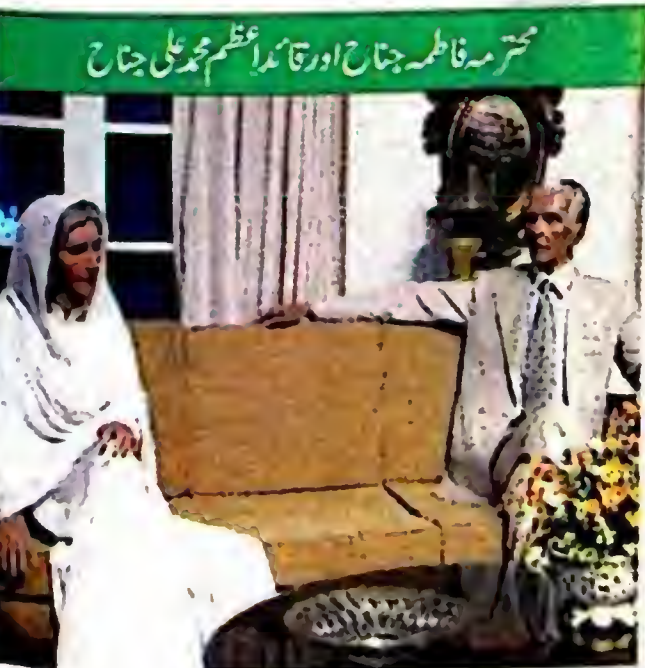
لیاقت علی خان

نمونے کے جاسکتے ہیں۔ بعض لائف سائز یعنی قد آدم مجسموں پر تو حقیقی ہونے کا گمان ہوتا ہے۔ یقیناً اس میوزیم کی تعمیر و تشکیل بہت سے فنکاروں کی شبانہ روز محنت کا ثمر ہے۔ بلاشبہ یادگار پاکستان میوزیم کو وفاقی دارالحکومت کے ان مقامات میں شامل کیا جاسکتا ہے جنہیں دیکھے بغیر اسلام آباد کی سیر کو نامکمل سمجھا جائے گا۔

ہونے والی ترقی کی جھلکیاں اوپری منزل پر دکھائی جاتی ہیں یعنی بالائی گیلری کو مختلف شعبوں میں تقسیم کیا گیا ہے جن میں کھیلوں، ثقافت، ترقی نسواں، اقلیتی امور، تفریحی و سماجی فلمیں، تعلیم، صحت اور مسلح افواج سے متعلق بصری و صوتی مواد رکھا گیا ہے۔ یہاں مجسموں کے بجائے تصاویر اور ویڈیوز کے ذریعے ہونے والی ترقی کو موضوع بنایا گیا ہے۔

مجسموں کی ندرت کاری سحر انگیز ہے

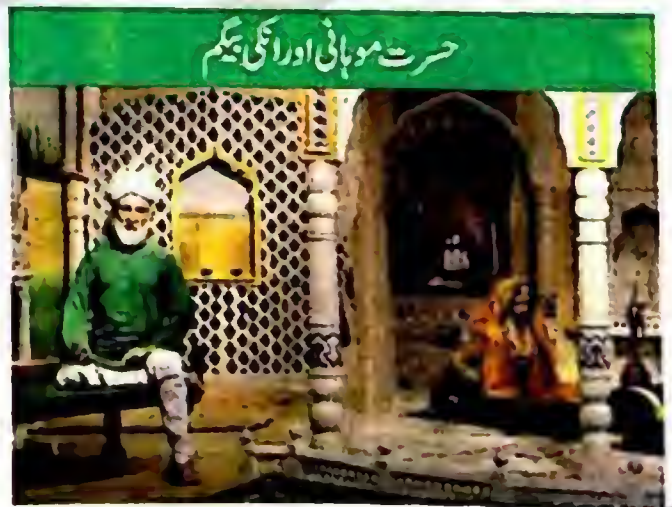
میوزیم میں رکھے گئے مجسمے ندرت فن اور مہارت و کاریگری کے بہترین



محترمہ فاطمہ جناح اور قائد اعظم محمد علی جناح



قائد اعظم، سردار عبدالرب نشتر، لیاقت علی خان



حسرت موہانی اور انکی بیگم



مرحبا اسپاگھول کیونکہ صحتی ہے انڈول



www.Paksociety.com

Marhaba Laboratories (PVT.) LTD.
UAN: 111-152-152 • www.marhaba.com.pk



تھر کا چوزہ، گھاس کا جھونپڑا گرمیوں میں ٹھنڈا، سردیوں میں گرم

صوبہ سندھ میں ضلع تھر پارکر کی ثقافت دنیا میں اپنی مثال آپ ہے۔ یہاں قالین، کبل، کٹائی کے گلے، شالیں، قدرتی اگنے والی سبزی کمبسی سیاح بخوشی ساتھ لے جاتے ہیں۔ تھری باشندوں کا رہن بہن بے حد منفرد ہے۔ یہاں بارشیں نہ ہونے کی وجہ سے یہ لوگ اپنا گھریا چھوڑ کر بیراجی علاقوں میں منتقل ہو جاتے ہیں اور تھر کی جھونپڑیوں کو خالی چھوڑ کر چلے جاتے ہیں۔ یہ باشندے صحرا کے ٹیلوں پر اپنے گھر بناتے ہیں جن کو تھری زبان میں چوزہ کہا جاتا ہے۔

حکمت عملی اپنی زمین اور اساس سے تعلق بھی قائم کرتی ہے اور سندھی اپنی ثقافت کو خود سے کبھی علیحدہ نہیں کر سکتے۔ اس کی مثال ان کے گھروں میں تزئین و آرائش کے لئے استعمال ہونے والے سامان سے لگایا جاسکتا ہے مثلاً نہ تو وہ جھولا گھر میں رکھنا بھولتے ہیں نہ ہی پیڑھیاں، پنکیاں، مخصوص برتن، کرسیاں میز، سندھی ٹوپیاں، اجرک پہننا اور آرائشی مقعد کے لئے استعمال کرنا بھولتے ہیں اور تو اور وہ تھر کا چوزہ بھی نہیں بھولتے کہ یہ جھونپڑا کس عجوبے سے کم تو نہیں۔

یاد رہے کہ تھر پارکر کے 80 فیصد دیہاتوں میں بجلی نہیں ہے اور بارشوں کے موسم میں جب تیز ہواؤں کے جھکڑ چلیں اور موسلا دھار بارش ہو تو RCC کی چھت بھی ٹپک سکتی ہے لیکن چوزے کی گھاس سے بنی چھت سے اندر رہنے والے قطعی محفوظ رہتے ہیں۔

تھری لوگ اپنے جانوروں کے لئے چوزے تعمیر کرتے ہیں تاہم ایک جھونپڑی سی چنگاری بھی گھاس میں آگ بھڑکا سکتی ہے اس صورتحال سے تھری باشندوں کو خاصا نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔

صحرائے تھر میں مون سون کی بارشوں میں گھومنے والے سیاح ان چوزوں کی بناوٹ کو دیکھ کر محفوظ ہوتے ہیں اور دستاویزی فلمیں بناتے ہیں۔ اہل سندھ ان چوزوں کا سیریل اور لکڑی تھر سے منگوا کر تھر ہی کے کاریگر کی خدمات لے کر اپنے وسیع و عریض بنگلوں میں اپنی ثقافت کو سجاتے ہیں۔ آج کل بڑھتی ہوئی لوڈ شیڈنگ کی وجہ سے حیدر آباد، میر پور خاص، عمرکوٹ اور کراچی میں سندھی امراء اپنے گھروں میں چوزے تعمیر کراتے ہیں تاکہ بجلی جانے کی صورت میں کچھ دیروہاں سکون سے رہ سکیں۔ گرمی سے محفوظ رہنے کے لئے یہ

کیا آپ یقین کریں گے کہ چوزے کی بناوٹ اور تزئین و آرائش میں متعدد سندھی امراء جن میں جونیجو، سیکو، راحموں، ٹھا کر اور میگو اڑ برادری کے افراد شامل ہیں۔ لاکھوں روپے خرچ کر کے اسے جدید اور خوبصورت شکل دیتے ہیں۔ ویسے تو عام تھری افراد بھی چوزہ بنانے کا سامان خریدتے ہوئے مقروض ہو جاتے ہیں کیونکہ اس میں تھر کی قیمتی اور مشہور کپھٹ اور چندن کی لکڑی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ گھاس جس کو تھری زبان میں کھب کہتے ہیں، یہ سکھا کر چھت بنانے کے لئے استعمال ہوتی ہے اور گولائی میں تین سے چار فٹ دیواریں گا راملا کر لکڑیوں کی باڑ سے خشک کر کے تعمیر ہوتی ہے۔

تھر کا علاقہ اپریل سے جولائی تک سخت گرم رہتا ہے۔ ان مہینوں میں درجہ حرارت زیادہ سے زیادہ 41 سینٹی گریڈ اور کم سے کم 24 سینٹی گریڈ رہتا ہے جبکہ دسمبر سے فروری تک یہ درجہ حرارت زیادہ سے زیادہ 28 اور کم سے کم 9 سینٹی گریڈ رہتا ہے۔ تھر میں کتنی ہی گرمی پڑے، چوزے میں گرمی کا احساس نہیں ہوتا۔ یہ حیرت انگیز حد تک بغیر پنکھے کے ٹھنڈا اور قابل برداشت رہتا



BIO-AMLA

Shampoo

Pakistan's Largest Selling Herbal Shampoo

kion-kay hai
ballon
ka ma'mla!



لے بالوں کے ساتھ
ہر منزل کو پالنے کا اعتماد!

بائیو آملہ شیمپو ہر بل آملی نہ بیوں کے ساتھ کمپوز ہے پاک
آپ کے بالوں کو، تاکہ اپنی چھل نیویشن جس سے وہ بال
منہ دار، لئے اور لے جاسی ہے
پاکستان کا برگزیدہ کرے لے بالوں پہ فخر

www.Paksociety.com



سندھ کی ثقافت ”اجرک“

پانچ ہزار سال سے بھی زیادہ قدیم اجرک آج بھی مقبول ہے

تمثیلہ زاہد

اجرک سندھ کی ثقافت میں اہم مقام رکھتی ہے۔ اس کی تاریخ 5 ہزار برس قدیم ہے۔ موہن جو دڑو سے ملنے والی اشیاء میں بادشاہ کے مجسمے بھی شامل ہیں جن کے خدوخال پر اجرک کے نقوش ثبت ہیں جس سے معلوم ہوتا ہے کہ اس زمانے میں بھی اجرک کا استعمال کیا جاتا تھا۔ یقیناً پانچ ہزار سال سے بھی زیادہ قدیم اور آج تک سندھ کے لوگوں میں مقبول و معروف ہے۔ کوئی تہوار ہو شادی بیاہ کی تقریب ہو مہمان مکی یا غیر مکی ہو اجرک پیش کرنا سندھ کے لوگوں کی روایت کا حصہ رہی ہے۔ اجرک کو عربی زبان میں ”اندک“ کہا جاتا ہے۔ اس کا استعمال مختلف طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ اجرک کی ٹپک چادر اوڑھنے کی شال بیڈ شیٹ رومال کسٹمز کورز لمبوسات اور دوسری کئی اشیاء تیار کی جاتی ہیں۔ سندھ میں اجرک کے کئی کارخانے ہیں۔ آج کل نقلی اجرکس تیار کرنے کا رجحان بھی بڑھ رہا ہے۔ اصلی اجرک سازی کے ہنرمند اب خال خال ہی نظر آتے ہیں۔ حیدر آباد منڈو آدم میں اجرکس تیار کرنے کے کئی ایسے کارخانے ہیں جن میں افرادی محنت کی بجائے مشینوں کے ذریعے ڈیزائنڈ اور کلر پرنٹ کئے جاتے ہیں۔ نئی ٹیکنالوجی کے ذریعے اجرک تیار کرنے میں بھی جدت اختیار کی جا رہی ہے۔ اسے جریڈ خوشنما اور خوبصورت بنانے کی خاطر طرح طرح کے ڈیزائن تیار کئے جاتے ہیں۔ فیشن کا جدید رجحان اپنانے والی خواتین بھی اجرک کے لمبوسات تیار کرتی ہیں۔ آج کل اجرک سے بنے لمبوسات کی تیاری بالآخر کراچی حیدر آباد وغیرہ کے کارخانوں میں کی جاتی ہے۔ مختلف تقریبات میں خصوصاً سندھ کی خواتین میں اجرک کے لمبوسات ذوق و شوق سے پہنے جاتے ہیں۔ نقلی اجرکوں کی فروخت نے اجرک سازی کے ہنرمندوں کو تقریباً ختم کر دیا ہے۔ ان ہنرمندوں کو ختم ہونے سے بچانے کے لئے حکومتی سطح پر بہتر حکمت عملی کی ضرورت ہے۔ نسل در نسل یہ ہنرمند اپنی کاریگری منتقل کرتے آئے ہیں۔ آئندہ آنے والی نسلیں اس ہنر کو سیکھنے سے اس لئے بھی انکاری ہیں کہ ان کی حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی۔ ہاتھ سے تیار کی گئی اجرکوں کے مقابلے میں نقلی اجرکوں کی فروخت کم داسوں میں کی جاتی ہے جس کی وجہ سے ان ہنرمندوں کی بنائی ہوئی اجرکوں کی طلب میں کمی آ رہی ہے۔ یہ ماہر کاریگر اب مجبور ہو کر آہستہ آہستہ دوسرے کام کر کے اپنے خاندانوں کے روزگار کے لئے کوشاں ہیں۔





Hair Removal
with Skin Whitening Agent
& Aloe Vera
Extracts

White Rose®

جلد اتنی سو فٹ بیتے
... جلد اتنی سو فٹ بیتے





پاکستانی ورثے کے خدو خال

ہماری دستکاریاں، تخلیقی روایت کی نشانیاں

عہد حاضر اور خاص طور پر تیسری دنیا کے انسان کی یہ آرزو ہے کہ وہ ایک ایسی دنیا کو دیکھے جو چند قوموں کی مادی، تجارتی اور ایٹمی اجارہ داری سے آزاد ہو۔ جس میں رنگارنگ ثقافتیں امن و آشتی سے رہتی ہوں اور پر امن بقائے باہمی کے جذبول سے سرشار ہوں۔



ہیں مثلاً وادی سندھ کی تہذیب چار ہزار سال پہلے عروج پر تھی۔ یہی دریائی نظام آج بھی سندھ کو جغرافیائی وحدت عطا کرتا ہے۔ ہمارا وطن ایک قدیم ثقافتی اور تجارتی سنگم یعنی ایران، افغانستان کے سطح مرتفع کے مشرقی دامن میں واقع ہے۔ بلوچستان کی پہاڑیوں کی سنگلاخ رکاوٹ عبور کر کے خیبر (پشاور) اور بولان (کوئٹہ) کے دروں کے ذریعے پاکستان کا اس سطح مرتفع سے تعلق قائم رہا ہے۔ ان کے اثرات ہمارے فنون پر دیکھے جاسکتے ہیں۔

ہمارے ذیلی فنون

عام طور پر لوگ نہیں جانتے کہ برصغیر کے فنون میں سب سے زیادہ جدت ذیلی فنون کے شعبوں میں ہوئی۔ یہ نقش و نگار دھات پر ہوں، لکڑی، مٹی، سنگ مرمر، شیشہ یا کپڑے پر۔ سب ہی میں مسلمان ہنرمندوں نے اپنا کمال آرائش میں دکھایا۔ ممتاز مغربی اسکالر Rojer Fry نے اپنی کتاب Vision and Design میں مسلمانوں کے سجادی نقوش کو ان الفاظ میں بیان کیا ہے۔

”مسلم فن کی ایک اہم خصوصیت پھولدار اور خطوط کی سجاول ہے، چنانچہ آج سندھ کی سرزمین پر آئینہ جڑی، کشیدہ کاری سے مرصع ٹوپیاں اور روایتی اجرک ہمارا استقبال کرتی ہے۔ لکڑی کی کاروبگ جیسا فن بلوچستان میں نظر

ثقافت (Culture) کی تعریف میں کہا گیا ہے کہ وہ زندگی کی روحانی، فکری، مذہبی اور اخلاقی قدروں کی مجسم تصویر کا نام ہے۔

پاکستانی کلچر کے خدو خال کو سنوارنے میں جہاں وارث شاہ، شاہ عبداللطیف بھٹائی، خواجہ غلام فرید، رحمان بابا، اقبال، فیض احمد فیض، حسام الدین اور ایسے ہی دوسرے کا برین کا ہاتھ ہے وہاں اس کلچر کے گدھے دے میں معین الدین چشتی، میر اور غالب کے افکار بھی شامل ہیں۔ گرچہ ان کا تعلق پاکستان کی سرزمین سے نہیں ہے ایسے ہی ہم اپنے کلچر پر تاج محل کے حسن اور لال قلعہ کے اثرات بھی محسوس کرتے ہیں۔ اسی طرح ہمارے شعر و ادب اور ذوق جمالیات کو سنوارنے میں حافظ، سعدی اور رودی نے جو کردار ادا کیا ہے اس سے بھی کون انکاری ہوگا؟ غرضیکہ ہماری ثقافت کی جڑیں اپنی آفاقیت کے باوجود اس دھرتی میں پیوست ہیں جس پر ہم رہتے ہیں۔

14 اگست 1947ء میں پاکستان دنیا کی ایک اہم مسلم ریاست کی شکل میں قائم ہوا۔ ہر پاکستانی کے لئے فخر کی بات ہے کہ اس کا ملک پہلے ایک قبل از تاریخ شاندار تہذیب کا مرکز تھا اور تاریخ کے ابتدائی زمانے میں مختلف فنون کو پروان چڑھایا۔ جن میں مشرقی اور مغربی تصورات کا عمدہ امتزاج ہے۔ اس کے بعد ہنر کاروں نے مزید زندہ دل ہنرمندی پیدا کی۔ پاکستان کی تمام زبانوں اور صوبوں میں ایک مشترک روحانی اور ثقافتی ذخیرے کی جھلکیاں دیکھی جاسکتی



چندن باد، پنجگل، زری، نوشیشہ، شیراز اور جوک مقبول ہیں۔ یہ کشیدہ کاری لباس کے علاوہ گھریلو استعمال کی اشیاء میں قالین بانی تک نظر آتی ہے۔ غرضیکہ ان دستکاروں سے بلوچستان کی خوبصورت ثقافت اور روایتوں کی جھلک نمایاں ہوتی ہے۔

بلوچستان، سنگ مرمر کے دستکاروں کا مرکز



یہاں سنگ مرمر نہایت اعلیٰ قسم کا دستیاب ہوتا ہے جسے کارکن اپنے ہاتھوں سے تراش کر اس پر نقش و نگار بناتے ہیں اور استعمال کی مختلف اشیاء میں انشروے، فرنیچر، آرائشی اشیاء میں خاص درائی دیکھنے کو ملتی ہے۔

دھاتی زیورات



چاندی، تانبے، کانسی اور دوسری دھاتوں سے بنائے جانے والے زیورات ملکی اور غیر ملکی خواتین کی توجہ کا مرکز ہوتے ہیں اور کیوں نہ ہو بلوچی جیسے اور کڑے منفرد ہنر سے آراستہ جو ہوتے ہیں۔

دستی کھڈیوں کے شاہکار

ان Hand Looms پر بنائی جانے والی دریاں، کبیل، سوتی اور ادنی کپڑا، شالیں اور دیگر اشیاء آج بھی پسند کی جاتی ہیں۔ ان چھوٹی مشینوں پر بنائی جانے والی اشیاء شاندار کشیدہ کاری کا مرقع ہوتی ہیں۔ اگر افرادی قوت کو منظم کیا جائے اور دستکاروں کو مناسب معاوضے کی شکل میں رہنمائی فراہم کی جائے تو پاکستان کثیر زرمبادلہ حاصل کر سکتا ہے۔

پنجاب کی کاشی کاری، ہماری میراث کی دلکشی

نیلے اور فیروزہ رنگ کے علاوہ کھلتے ہوئے پیلے اور گہرے زردی مال رنگوں میں بنائے جانے والے برتن جنوبی پنجاب اور سندھ میں دیکھے جاسکتے ہیں۔ ملتان کے صوفیائے کرام کے روحانی تعلق کی مہک ان میں بسی ہوئی ہے۔

آتا ہے وہ دوسرے حصوں میں ایسی کشش نہیں رکھتا۔

پنجاب کے رنگارنگ کشیدہ کاری کے حیرت انگیز نمونے جن میں پھولوں کی کشیدہ کاری کرتے وقت فنکار کپڑے یا دھات پر اپنی ریاضت کی دھاک بٹھا دیتا ہے۔ پنجاب کے مختلف خطوں میں کڑھائیوں کی متعدد اقسام نظر آتی ہیں۔ یہ ہنرکار بڑی نزاکت کا احساس کر کے پھولوں کو اس کی جزئیات سمیت کاڑھتے ہیں۔

سندھ کی چار سوتی کڑھائی



چار سوت یعنی چار خانہ دار چادر سوتی کپڑا دل موہنے والے ڈیزائنوں میں ماہر ہیں۔ مغرب میں اس فن کو کراس اسٹچ (Cross Stitch) پٹرن کہا جاتا ہے تمام جغرافیائی حدود پار کر کے یہ فن ہماری ثقافت کا بھی حصہ بن چکا ہے۔ چار سوتی جیسا کہ نام سے ظاہر ہے مخصوص قسم کے کپڑے پر کی جانے والی کڑھائی ہے۔ اس ہمہ مفت کڑھائی کو ہم چاہیں تو روایتی پھولوں اور پتوں سے لیس کریں۔ جیومیٹرک یا روایتی انداز کی کشیدہ کاری کی جائے یہ نہایت جاذب نظر محسوس ہوتے ہیں۔

رلی

وادی سندھ کی مخصوص معاشرت اور ریتوں میں ڈھلی رلی اصل میں یہ لفظ ”رالاٹا“ سے اخذ ہوا۔ جس کے معنی ہیں جوڑنا اور منسلک کرنا۔ بنیادی طور پر جیومیٹرک ہیئت کی مطابق مختلف رنگوں کے کپڑوں کے ٹکڑوں کو جوڑ کر نفیس شکل میں چادر تیار کی جاتی ہے۔ رلی کی تاریخ کم و بیش 3 ہزار برس پرانی ہے مگر آج بھی اہل سندھ اس طور کی کڑھائی کو بے حد پسند کرتے ہیں۔

بلوچستان کی خاص دستکاری ”کشیدہ کاری“

یہ کشیدہ کاری کپڑے کے علاوہ چمڑے پر بھی کی جاتی ہے۔ چمڑے پر کی جانے والی کشیدہ کاری کو ”چکان“ کہتے ہیں۔ یہ چھوٹے سے اوزار کنڈی کے ساتھ کی جاتی ہے۔ اس میں کھلتے ہوئے ریشمی دھاگوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ جن چیزوں پر یہ دستکاری کی جاتی ہے ان میں مردانہ اور زنانہ چپلیں، خواتین کے پرسز، ٹینک کورز اور مختلف چیزوں کے غلاف بھی شامل ہیں۔ کپڑے پر ہونے والی کشیدہ کاری کو ”روچ“ کہتے ہیں۔

حیرت کی بات یہ ہے کہ ہنرکار خواتین پنسل یا چاک کی مدد سے نہ لکھیں لگاتی ہیں اور نہ ہی ڈیزائن چھاپتی ہیں اور انداز سے ڈیزائن تخلیق کر لیتی ہیں۔ یہ کام سلک اور ادنی دونوں کپڑوں پر کیا جاتا ہے۔ خاص دستکاریوں میں تارو،

ادھر سندھ کے نثر پور، بالا اور حیدر آباد میں کاشی کاری سے آراستہ ہماری میراث میں تھوڑی بہت جدیدیت کا احراج بھی نظر آنے لگا ہے۔ کسی زمانے میں سیرکس، نکلزی کا کام، پرچنگ، اجڑک اور سوس کی روایتی اشکال نظر آتی ہیں مگر اب کالج آف ڈیزائن ہالامیں زیر تعلیم طلباء ہر تہ کی ہر شے کی شکل میں کچھ نئے تجربے کر رہے ہیں لہذا اب قدیم کھبادوں کے ساتھ ساتھ کوزہ گردن اور برتن سازی کے فن میں تاک افراد ہماری میراث کی دلکشی میں اضافہ کر رہے ہیں۔

ملتان، بہاولپور کی چکن کاری

آپ پنجاب کے خطوں کی مقبول دستکاری شیڈ وورک سے واقف ہوں گے۔ سوتی، ریشمی اور کھدر کے میٹریل پر بھی چکن کاری کے چھوٹے چھوٹے پھول ہم رنگ اور متضاد رنگوں کے دھاگوں سے بنے نہایت جاذب نظر ہوتے ہیں۔ اسی طرح اٹلے ٹاکوں اور مچھلی ٹاکے سے بنے خواتین کے لباس کو پورے پاکستان میں بے پناہ پسند کیا جاتا ہے۔



ڈالدا کنولا آئل

ضروری فیٹی ایسڈز اور وٹامن پاور کے ساتھ

کنولا آئل میں شامل اضافی وٹامن A، D اور E بھی بہتر صحت اور جسمانی نشوونما کے لئے نمایاں اہمیت کے حامل قرار دیئے جاتے ہیں۔ وٹامن A، Epithelial cells اور Mucosal Tissue کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔ ہڈیوں کی نشوونما اور خون کے سرخ ذرات کی پیداوار میں موثر کردار ادا کرتا ہے۔ اسی طرح بینائی کے لئے اس کی افادیت بھی مقدم قرار دی جاتی ہے۔ وٹامن D کلسیم اور فاسفورس کے انجذاب کی شرح کو بہتر بنانے اور دانتوں اور ہڈیوں کی نشوونما اور ان کو مضبوط بنانے کے لئے ضروری ہے۔ اوسٹیوپروسٹین ہڈیوں کے بھر بھرے پن اور اوسٹیومیسلا کا یعنی ہڈیوں کے نرم پڑ جانے جیسی تکالیف سے محفوظ رکھنا ہے۔ فضائی آلودگی، ایسے کمروں میں طویل وقت گزارنا جہاں سورج کی روشنی کا گزرنہ ہو خصوصاً بڑے شہروں میں جہاں عمارتوں کی کثرت کی وجہ سے اکثر مقامات پر دھوپ کا گزرنہ نہیں ہوتا، وٹامن D کی قلت کے نمایاں اسباب شمار کئے جاتے ہیں۔ لہذا ہماری خوراک میں اس کی مناسب مقدار کا ہونا ضروری ہے۔ وٹامن E خون کی نالیوں کی صحت، یادداشت اور دماغ کی کارکردگی کو بہتر بنانے جلد کو دھوپ کے مضر اثرات سے بچانے کے لئے موثر ہے۔ وہ افراد جن کی عمر پچاس برس سے زیادہ ہے یا گہری گندی رنگت کے حامل ہوں یا پھر وزن کی زیادتی اور جگر کے امراض میں مبتلا افراد وٹامن D کی قلت کا شکار ہوتے ہیں۔ اگر طرح ایسے لوگ جو دودھ یا اس سے تیار کی گئی اشیاء کا استعمال نہیں کرتے ان میں اس ضروری وٹامن کی کمی دیکھی جاسکتی ہے۔ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت مستحکم بنانے اور زندگی کے چیلنجز کا کامیابی کے ساتھ سامنا کرنے کے لئے ڈالدا کنولا آئل بہترین انتخاب ہے تاکہ آپ رہیں اوروں سے آگے، بہت آگے۔



محنت کے بغیر ان اہداف کا حصول ممکن نہیں۔ یہ وہ چٹائی ہے جس کا شعور بچوں، بڑوں سب میں اجاگر ہو چکا ہے۔ جسے دیکھتے وقت کی رفتار سے آگے نکل جانے کی جستجو میں محفوظ نظر آتا ہے۔ یہ رویے نہ صرف خوش آئند ہیں بلکہ وقت کی اہم ترین ضرورت بھی۔ مصروفیات کی کثرت اور وقت کی کمی ہر عمر، شعبہ اور طبقہ سے تعلق رکھنے والے افراد کا مسئلہ ہے اور اس کا پہلا اثر ہماری انفرادی زندگی پر پڑتا ہے۔ کھانے کی مقدار، معیار اور اسی طرح آرام کے اوقات میں عدم توازن اور بے توجہی کا نہ کئے والا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ جلدی میں کھانا، جو بھی مل جائے کھا لیتا یا پھر کھانے کا نادمہ ہی کر لیتا اکثر افراد کی عادات کا حصہ بن جاتا ہے۔ ایسی کیفیت کا شکار افراد ابتداء میں تو محسوس کرتے ہیں کہ ان کے دانشمندانہ اقدامات کی وجہ سے انہیں دیگر ترجیحات پر صرف کرنے کے لئے اضافی وقت میسر آ گیا لیکن یہ رویے عادات کا روپ ڈھال لیتے ہیں تو پھر بتدریج گرتی ہوئی صحت اور کارکردگی کا معیار ترقی اور خوشحالی کے حصول میں رکاوٹ بن جاتے ہیں۔ صرف یہی نہیں، بلکہ غیر معیاری خوراک، ضروری غذائی اجزاء کی قلت اور بسا اوقات تو مہلک امراض کا باعث بھی بن سکتی ہے اور خدا نخواستہ ترقی اور خوشحالی کے حصول کا خواب چکنا چور ہو سکتا ہے۔

لہذا یقینی خوشحالی اور لمحہ بہ لمحہ نئے چیلنجز کا سامنا کرنے کے لئے صحت مند طرز زندگی کو اولین ترجیحات میں شامل کرنا ناگزیر ہے۔ خوراک میں ان اجزاء کا شامل ہونا ضروری ہے جو صحت و تندرستی کے ضامن ہوتے ہیں اور نشوونما کو بہتر بنانے کے لئے تجویز کئے جاتے ہیں۔ اس ضمن میں ڈالدا کنولا آئل ایک فخریہ پیشکش ہے۔ یہ پاکستان کا پہلا کنولا آئل ہے جو کہ ضروری فیٹی ایسڈز کے ساتھ وٹامن پاور کی بدولت توانائی کے بھرپور حصول کا ذریعہ ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ انسانی جسم میں ضروری فیٹی ایسڈز اومیگا-3 اور اومیگا-6 پیدا کرنے کی صلاحیت موجود نہیں ہوتی اور ان کا ہماری غذا میں موجود ہونا ضروری ہے۔ یہ مختلف قسم کے کینسر سے بچاؤ کے علاوہ آرٹھرائٹس اور امراض قلب سے محفوظ رکھنے میں بھی موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ نیز مزاج سے متعلق مسائل پر قابو پانے، آنکھوں کی بینائی اور دماغی کارکردگی کو بہتر بناتے ہیں۔ اسی طرح ڈالدا

تمام اہل وطن کو جشن آزادی مبارک ہو۔ اس ماہ کے آغاز ہی سے سبز ہلالی پرچموں کی بہاریں ہر دروہام کو زینت بخشی ہوئی آنکھوں کو شگفتہ اور دلوں کو جذبہ حب الوطنی سے سرشار کئے دیتی ہیں۔ کہیں سونا اگلتی زر خیز زمین اور بچتے دریا دھرتی کے حسن کو دوبالا کر رہے ہیں تو کہیں سرسبز باغات اس کی گود گورگوں سے سجاتے اور پھولوں سے مہکاتے نظر آتے ہیں۔ ایک جانب جغرافیائی اہمیت کے حامل بلند و بالا پہاڑی سلسلے ارض پاک کا وقار بے کمرے ہیں اور ان کے دامن جنت نظیر وادیوں، شفاف جمیلوں اور گنگنا تے جھروں سے مزین ہیں تو دوسری جانب وسیع و عریض میدان اور ریگستان ان گت تاریخی اور تہذیبی حوالوں کے شاہد ہیں، جہاں قدیم و جدید ثقافتوں کے رنگ بھلتے پھولنے نظر آتے ہیں، ذہن، جفاکش اور بہادر بیٹوں، محبت اور ایمان کی چیکر ماؤں اور ہر شعبہ زندگی میں کتبہ کے شانہ بشان اپنی ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہوتی، بہنوں، بیٹیوں کی یہ سرزمین اور اس پر بسنے والے ایک شاندار مستقبل کی جانب رواں دواں ہیں۔ ملک کی ترقی اور خوشحالی میں ہر فرد اور ہر ادارہ برابر کا حصہ دار ہے لیکن کچھ نام ایسے ہیں جو قیام پاکستان کے ابتدائی برسوں سے لے کر آج تک مادرن وطن کی ترقی اور خوشحالی میں اپنے حصہ کی ذمہ داریاں پوری طرح نبھانے میں ہمہ تن معروف عمل ہیں۔ ان ہی میں ڈالدا اعلیٰ ترین معیار، پیشہ ورانہ مہارت، خلوص، انتھک محنت اور انٹرنیشنل ٹیکنالوجی کی بدولت گذشتہ ساٹھ برس سے زائد طویل عرصہ سے صارفین کی خدمت میں صحت بخش اور حفظان صحت کے بین الاقوامی اصولوں کے مطابق تیار کی گئی مصنوعات کی مناسب ترین قیمتوں پر فراہمی کے لئے اپنی نظیر آپ ہے۔ جب بھی ترقی اور خوشحالی کے حصول کی بات کی جاتی ہے تو صحت اولین ترجیح قرار پاتی ہے۔ مسابقت کے اس دور میں آگے بڑھنے کی لگن اور ہر لمحہ نئے چیلنجز کا سامنا کرنے کے لئے گھر کے ہر فرد کو زیادہ سے زیادہ توانائی درکار ہے۔

اہلی تعلیم، خاندان کے معاشی استحکام، بہتر معیار زندگی، ہر کسی کا خواب ہیں۔ ان خوابوں کی تعبیر کا انحصار ہماری عملی زندگی پر ہے۔ خلوص اور لگن کے ساتھ ساتھ انتھک



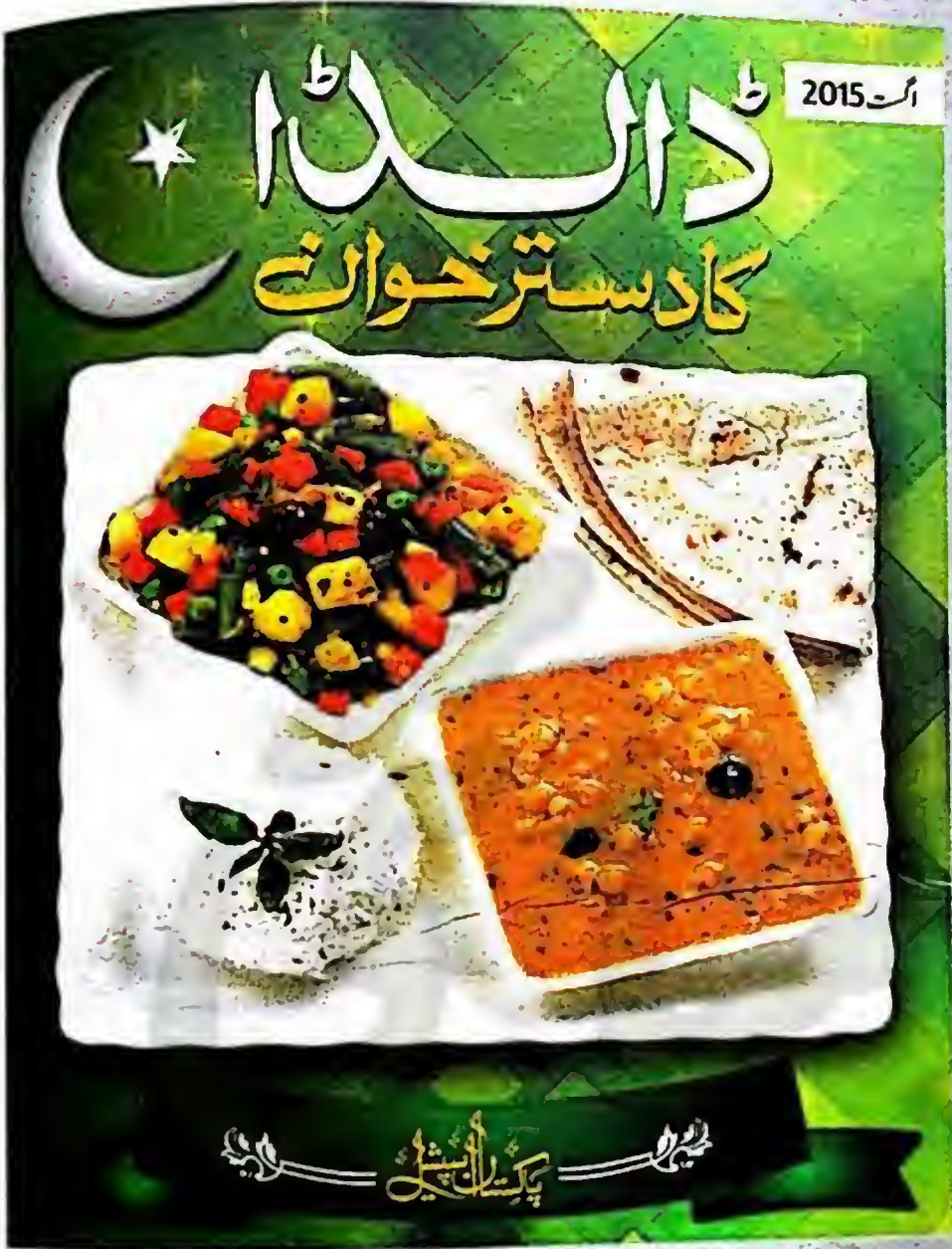


WWW.PAKSOCIETY.COM

FRESHLY PICKED OLIVES.



Freshly packed Del Monte Olives have excellent flavour, texture and colour. They come from Spain, where weather, soil and cultivation expertise results in the production of quality olives. Making them delicious! (and healthy too.)



ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

دالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

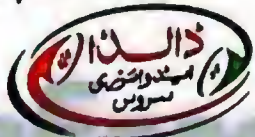
Complete Address: مکمل پتہ _____ Email: ای میل _____

City: شہر کا نام _____ Profession: پیشہ _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? ہمارا بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکیج استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____



فون: (ڈالدا)، 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
www.daldafoods.com، دالدا ایڈوائزری dalda.advisory@daldafoods.com

60 سال سے زائد عرصے سے

سیمپلڈار ہاؤس کا پہلا انتخاب



وگورین
چلڈرن سیرپ

بچوں کی اچھی صحت اور
بہترین نشوونما کے لیے



WWW.PAKSOCIETY.COM
ARBELLA

میرا پاکستان

ARBELLA پاکستان



KIDS Pasta



Available at all leading stores.

"Arbella pasta produced from, carefully selected, high quality and 100% hard durum wheat"

We also offer whole wheat and gluten free pasta.

Arbella pasta offer 11 shapes and kids pasta ocean hero.

Imported from Turkey

f /Arbella-Pakistan

E-mail: info@noorbrands.com

L HAMRA

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

آج کیا پکائیں؟



جمعرات
5
بھری ہوئی سندھی مچھلی
بیف اسٹراگنوف

بدھ
5
مٹن ڈھابا کڑاہی
تندوری گوشت

منگل
4
پشادوری چنا مصالحہ
نرگسی کباب

3
مصالحے دار شیریں
چائیمیز پین کیک

اتوار
2
چکن کھاؤ سے
لاہوری نان خطائی

ہفتہ
1
کوبائی قیمہ
چکن چلی کباب

بدھ
12
دم قیمہ لڑائیادول
پز ابا سکت

منگل
11
اردی کے پتے
چکن تکہ پائی

10
اسٹرفرائیڈ پوٹو چیس
کھڑا مصالحہ قیمہ اور پوریاں

اتوار
9
قیمہ مٹر بریانی
پودینے والی خاص لسی

ہفتہ
8
پالک کے پرائے اور رائتہ
فش پیٹیز

جمعہ
7
چٹنی بھرے کباب
پشادوری نمکین ہانڈی

منگل
18
ونڈالو
وٹیکھیل سوپ

17
میگو چکن سلاد
چکن پاستا

اتوار
16
نوابی بریانی
میٹھی بکریہ

ہفتہ
15
پنیر مٹر مصالحہ
شاہی کڑاہی

جمعہ
14
زعفرانی مرغ بارہ مصالحہ
اسٹرابیری دفر

جمعرات
13
وٹیکھیل کوفتہ مصالحہ
فش اینڈ ایوا کا ڈوسلاد

24
کھٹی مرغی
کیری کی چٹنی

اتوار
23
گوشت کا بھرتہ
قیمہ مٹر بریانی

ہفتہ
22
اسپیشل فز فرائی
مشروم کارن کا جوکری

جمعہ
21
حیدر آبادی بریانی
کھویا ملائی شاہی مکڑے

جمعرات
20
پیاز کر لیے
چکن ان نیل پیپر ساس

بدھ
19
چٹنی ملائی دال
پسندہ کباب اینڈ وٹیکھیل

31
پیاز کر لیے
پالک کے پرائے اور رائتہ

اتوار
30
چکن کھاؤ سے
فروش کپ کیک

ہفتہ
29
چکن چیز کباب
چاکلیٹ پز ابا

جمعہ
28
چکن ان نیل پیپر ساس
گارلک رائس

جمعرات
27
سمھارا
آم کامریہ

بدھ
26
شاہی کڑاہی
اسٹرابیری دفر

منگل
25
تندوری گوشت
بیف اسٹراگنوف



Inspired by Nature

کیچپ

انک

کافی



صاف دیوار... ایک ہاتھ کی دُوری پر!

بڑے داغ اب بڑی مُشکل نہیں
دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... ہنارنگ اُڑائے!



کیچپ، انک اور کافی
جیسے داغ ہوجائیں صاف!

Brighto
PAINTS

f brighto.paints | Toll Free 08000-1973 | www.brightopaints.com





پاکستان پبلشنگ

پشوری نمکین ہانڈی

دو کھانے کے چمچ
چار کھانے کے چمچ

نمکین مکھن
ڈالڈا کوکنگ آئل

آدھی پیالی
آدھی پیالی
چھ سے آٹھ عدد

دہی
فریش کریم
ہری مرچیں

دوانچ کا ٹکڑا
ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ

ادرک
کالی مرچ گدڑی پسپی ہوئی
سفید زیرہ

آدھا کلو
حسب ذائقہ
ایک کھانے کا چمچ

اجزاء
بکرے کا گوشت
نمک
ادرک، لہسن، پیاز، ہوا

ترکیبے

- گوشت کو صاف دھو کر ادرک، لہسن، نمک، کالی مرچ اور دہی کے ساتھ میرینٹ کر کے رکھ دیں
- تین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں میرینٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر ہلکی آنچ پر پکھنے رکھ دیں
- ہری مرچیں اور زیرہ ملا کر باریک چیس لیں، علیحدہ چین میں مکھن کو پکھا کر اس میں ہری مرچوں کو بھونیں
- جب گوشت کٹنے پر آجائے تو اسے مکھن والے چین میں ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- آخر میں کریم اور باریک کٹی ہوئی ادرک ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

گرم گرم مزیدار ہانڈی کو تندوری نان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

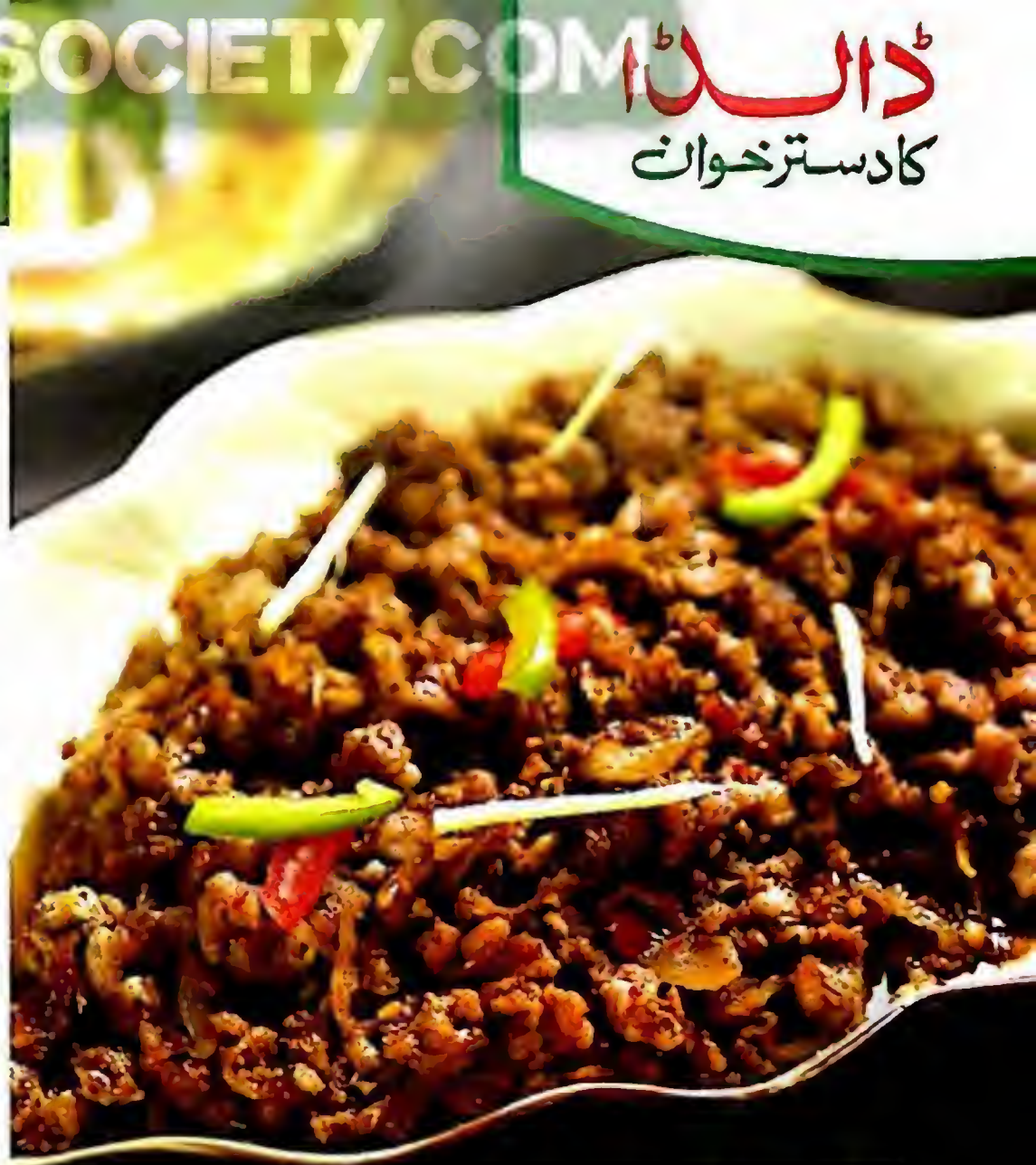
اجزاء

تین عدد درمیانے	نمٹ	آدھا کلو	ہاتھ کا کٹا قیمہ
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	دو اچھ کا ککڑا	اورک
ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	چار سے چھ عدد	لہسن کے جوئے
آدھی پیالی	ڈالڈا VTF ہٹا ہٹی	دو عدد درمیانے	پیاز

ترکیبے

- قیمہ کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پیاز اور نمٹ کو چوب کر لیں۔ زیرہ اور دھنیا بھون کر مونڈا کوٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF ہٹا ہٹی ڈال کر اس میں پکلا ہوا اورک لہسن ڈال کر فرائی کریں
- پھر اس میں پیاز، قیمہ نمک اور لال مرچ ڈال کر تیز آگ پر بھونیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب خوشبو آنے لگے تو اس میں نمٹ ڈال کر بھونیں
- آگ تیز رکھتے ہوئے پانچ سے سات منٹ بعد کٹا ہوا دھنیا زیرہ ڈال کر ملائیں اور آگ ہلکی کر کے ڈھک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر دہی اور نان کے ساتھ پیش کریں۔



تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

لاہوری نان خطائی

اجزاء

میدہ	دو پیالی	ایک سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
بیس	تین کھانے کے چمچ	الائیچی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
بادام	ایک پیالی	انڈے کی زردی	ایک عدد
پسی ہوئی چینی	ایک پیالی	ڈالڈا VTF ہٹا ہٹی	تین چوتھائی پیالی
بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ		

ترکیبے

- باداموں کو خشک کپڑے سے اچھی طرح صاف کر لیں اور مونڈا کوٹ لیں
- ڈالڈا VTF ہٹا ہٹی کو ہلکا سا پچھلا لیں پھر فریزر میں رکھ کر جمادیں۔ بڑے پیالے میں ڈال کر پسی ہوئی چینی ملا کر الیکٹرک بیٹر سے اچھی طرح پھیٹ لیں
- پھر اس میں میدہ، بیس، کٹے ہوئے بادام، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور پسی ہوئی الائیچی ڈال کر ملائیں اور اس کے مناسب سائز کے پیڑے بنالیں
- انڈے کی زردی کو پھیٹ کر برش کی مدد سے تمام پیڑوں پر لگا دیں اور پکھنی کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں رکھ دیں
- اوون کو 160°C پر بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور اس میں نان خطائیوں کو بارہ سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن

ان نان خطائیوں کو شام کی چائے پر پیش کریں یا مکمل ٹھنڈی ہونے پر ایرنائٹ ڈبے میں بھر کر محفوظ کر دیں۔





پاکستان پبلشنگ

مصالحے دار بٹیریں

ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	دو عدد	پیاز	دس سے بارہ عدد	اجزاء
آدھی پیالی	ڈالڈا VTF بنا سہتی	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	آدھی پیالی	دہی	حسب ذائقہ	بٹیریں
		ایک کھانے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ	آٹھ سے دس عدد	ثابت لال مرچیں	دو کھانے کے چمچ	نمک
							اورک لہسن پسا ہوا

ترکیبے

- بٹیروں کو اچھی طرح صاف کر کے دھولیں، ان پر نمک اور اورک لہسن مل کر رکھ دیں
- خشک فرائنگ پین میں دھنیا، زیرہ اور لال مرچوں کو بھون لیں اور ان کو کچی پیاز کے ساتھ پیس لیں
- پین میں ڈالڈا VTF بنا سہتی ڈال کر درمیانی آگ پر گرم کریں اور ان میں بٹیروں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں اور پیسی ہوئی مصالحہ ملی ہوئی پیاز کو بھونیں
- جب پیاز کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور وہ سنہری ہونے پر آجائے تو اس میں فرائی کی ہوئی بٹیریں ڈال کر ملائیں اور پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب بٹیریں گلنے پر آجائے تو ہلکا سا بھون کر پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس منفرد طریقے سے بنائی گئی بٹیروں کو نان یا شیرمال کے ساتھ انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



سٹن ڈھابا کڑاہی

اجزاء

بکرے کا گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	آٹھ سے دس عدد
ادرک	دو انچ کا ککڑا
نمائز	پانچ سے چھ عدد

پسی ہوئی لال مرچ
کٹی ہوئی کالی مرچ
بڑی ہری مرچیں
ہرا دھنیا
ڈالڈا VTF بناہتی

ایک کھانے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ
چار سے پانچ عدد
آدھی گٹھی
آدھی پیالی

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیبے

- گوشت کو صاف دھو کر رکھ لیں، نمائز کے سرے کاٹ لیں اور لہسن کو کچل کر آدھی پیالی پانی میں ڈال کر رکھ دیں
- پھیلی ہوئی کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناہتی ڈال کر اس میں ادرک کا آدھا ککڑا کچل کر ڈال دیں اور ساتھ ہی گوشت اور نمائز ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آٹھ پرائی دیر پکائیں کہ گوشت اپنے ہی پانی میں گل جائے اور نمائز کا پیسٹ بن جائے
- پھر آٹھ تیز کر کے کالی مرچ، لال مرچ اور نمک ڈال کر بھونیں اور ساتھ ساتھ لہسن کا پانی ڈالتے جائیں
- تمام چیزیں یکجان ہو جائے تو اس میں باریک کٹی ہوئی ادرک، ہری مرچیں اور باریک کٹنا ہوا ہرا دھنیا ڈال کر ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں۔ جب گھی علیحدہ ہو جائے تو چوبیس سے اسیار لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم کڑاہی کو تازہ دان کے ساتھ پیش کریں۔





پاکستان کی پختہ

بھری ہوئی سندھی مچھلی

حسب ضرورت	ڈبل روٹی کا چورا	ایک گٹھی	ہر ادھنیا	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کلو	مچھلی (ثابت یا تیلے)
دو عدد	انڈے	آدھی گٹھی	پودینہ	ایک کھانے کا چمچ	پہا ہوا ادھنیا	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	ڈالڈا کنولا آئل	تین سے چار عدد	ہری مرچیں	ایک چائے کا چمچ	ہلدی	دواغ کا ککڑا	ادرک
		تین سے چار کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	تین سے چار جوئے	لہسن

ترکیبے

- مچھلی کو اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں، پھر ادرک کو باریک پیس کر اس میں نمک، لال مرچ، پہا ہوا ادھنیا اور ہلدی ملا کر رکھ لیں
- زیرہ، ہر ادھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو لیموں کا رس ملا کر باریک چٹنی پیس لیں اور اس میں حسب ذائقہ نمک ملا لیں
- مچھلی کو درمیان سے چیرا لگا کر چٹنی اچھی طرح پیسٹ کر دیں اور دبا کر دونوں حصوں کو بند کر کے دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر مچھلی کو فریج سے نکال کر اوپر سے تیار کیا ہوا خشک مصالحہ مل دیں اور پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈبو کر رکھتے جائیں
- کڑا سی میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور مچھلی کو ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیر کر سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار مچھلی کو گرم گرم نہ صرف کھانے کے وقت پیش کیا جاسکتا ہے بلکہ خاص مہمانوں کی آمد پر شام کی چائے پر بھی سرو کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



پاک کے پراٹھے

پاکستان

اجزاء

پاک	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدڑی پسپی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سادہ آٹا	ڈیڑھ پیالی	لہسن کے جوئے	دو عدد	چیز	آدھی پیالی
چاول کا آٹا	آدھی پیالی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد	ڈالڈا VTF بنا پتی	حسب ضرورت

ترکیبے

- پاک کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں، چین میں ڈال کر لہسن اور ہری مرچوں کے ساتھ پکنے رکھ دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب پاک کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اس میں کالی مرچ اور دو کھانے کے چمچ چاول کا آٹا ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- چولہے سے اتارتے ہوئے اس میں کش کیا ہوا چیز شامل کر دیں
- سادہ آٹا اور چاول کا آٹا ملا کر اس میں نمک اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر سخت گوندھ لیں۔ سیکے ملل کے کپڑے میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر گندھے ہوئے آٹے کے پیڑے بنالیں اور درمیان میں دو کھانے کے چمچ ٹھنڈی کی ہوئی پاک کا کچر رکھ کر اچھی طرح بند کر دیں
- بلکے ہاتھ سے نٹل کر توئے پر ایک طرف سے سینک لیں اور پلٹ کر دوسری طرف سے ڈالڈا VTF بنا پتی ڈالتے ہوئے سنہرا ہونے پر چولہے سے اتار لیں

پریزنیشن گرم گرم مزیدار پرائیڈوں کو حسب پسند رائے یا چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چار سے پانچ عدد

www.Paksociety.com



پودینے والی حنا ص لسی

اجزاء

دی	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
پودینہ	آدھی گٹھی
دودھ	ایک پیالی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

بنانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیبے

- پودینے کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور کھیرا چھیل کر کاٹ لیں
- بلینڈر میں کٹ چھ چیز اور دودھ ڈال کر بلینڈ کر کے نکال لیں
- پھر اسی بلینڈر میں پودینہ، کھیرا اور چینی ڈال کر آدھی پیالی ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے بلینڈ کریں
- آخر میں اس میں دی، نمک، کالی مرچ اور بلینڈ کیا ہوا دودھ ڈال کر بلینڈ کر لیں
- کئی ہوئی برف ڈال کر ایک سے دو منٹ بلینڈر چلا لیں

پریزنٹیشن: گلاسوں میں نکال کر باریک کٹنا ہوا پودینہ چھڑک کر پیش کریں۔



اسٹرائیڈ پوٹو چیس



اجزاء

آلو	آدھا کلو	لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	تازہ پارسلے	تین سے چار ڈنخل	ڈالڈاس فلاور آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	لیبوں کا رس	تین سے چار کھانے کے چمچ		

ترکیبے

- تازہ لہسن کے جوئے کو باریک کچل لیں اور انہیں ایک پیالی پانی میں نمک کے ساتھ ملا کر رکھ دیں
 - آلوؤں کو چھیل کر دھو لیں اور ان کے فنگرز کاٹ لیں، پھر ان فنگرز کو لہسن کے پانی میں ملا کر رکھ دیں
 - فرائنگ بین میں ایک وقت میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈاس فلاور آئل کو گرم کریں اور آلو کے فنگرز (بین میں اتنے فنگرز ڈالیں جو آسانی سے فرائی ہو سکے) کو ہلکا سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
 - پھر اودن کو 180°C پر گرم کریں اور اودن ٹرے میں ڈالڈاس فلاور آئل لگا کر رکھ لیں
 - ایک پیالے میں لیموں کے رس میں باریک کٹا ہوا پارسلے اور کئی ہوئی لال مرچ ملا کر ٹھنڈے کئے ہوئے چیس پر چھڑک دیں
 - ان چیس کو اودن ٹرے میں بھجیا کر رکھیں اور اودن میں سنہری ہونے تک (پانچ سے سات منٹ) رکھ دیں
- پریزنٹیشن: بچوں کی پسندیدہ ہنری پر تھوڑی سی منت کیجیے اور اپنے بچوں کے چہرے کی خوشی سے لطف اندوز ہوئے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بنانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: بچے: پانچ سے چھ کے لئے



ویجیٹیل کوفتہ پاستا

اجزاء

ایک کھانے کا چمچ	چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	لال مرچ پسٹی ہوئی	حسب ذائقہ	نمک	200 گرام	قیمہ
آدھی گٹھی	ہرا دھنیا	ایک عدد	ڈبل روٹی کا سلاکس	ایک چائے کا چمچ	ادرک پسٹا ہوا	200 گرام	کس بزیں
چارے چھ کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ	میدہ	دو سے تین عدد	ہری پیاز	200 گرام	پاستا

ترکیبے

- پاستا کو اٹلتے ہوئے نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ کے لئے ابال کر رکھ لیں
- قیے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں اور اس میں ہری پیاز کے سفید ڈنخل، ادرک پسٹا، لال مرچ، ہرا دھنیا اور ڈبل روٹی کا سلاکس ڈال کر چارپہ میں باریک پیس لیں
- ہاتھوں کو گھسیا کرتے ہوئے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر فریج میں رکھ دیں
- پھر چین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور کوفتوں کو ہلکی آنچ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- ای ڈالڈا کوکنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز کی چٹیوں کو ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں میدہ ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں
- چکن پاؤڈر کو ایک پیالی گرم پانی میں اچھی طرح گھول لیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی بزیوں کو ایک ابال دے دیں
- پھر ان بزیوں میں تھوڑا تھوڑا کر کے بھنا ہوا میدہ ڈالتے ہوئے کس کر لیں، آخر میں اس میں فرائی کئے ہوئے کوفتے اور ابلا ہوا پاستا ڈال کر ملائیں اور کالی مرچ چھڑک کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: ذائقہ دہلا کر کے لئے ڈش میں نکالتے ہوئے تھوڑا سا کش کیا ہوا چیز شامل کر دیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



مینگو چکن سلاد

صحت کے
خزانہ

اجزاء

سخت آم
چکن بریسٹ
نمک

دو عدد
ایک عدد
حسب ذائقہ

پسا ہوا لہسن
کئی ہوئی لامرج
کالی مرچ گدڑی پیسی ہوئی

ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ

لیموں کارس
براؤن شوگر
کٹچ چیز

دو کھانے کے چمچ
آدھا چائے کا چمچ
حسب پسند

ڈالڈا ویو آئل

دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیبے

- آم کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور اس پر کالی مرچ چھڑک کر فریج میں رکھ دیں
- ایک پیالے میں لہسن، نمک، لال مرچ، براؤن شوگر اور لیموں کارس ڈال کر ملائیں اور چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر کے اس مکسچر میں ملا لیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا ویو آئل کو گرم کریں اور اس میں پہلے چھوٹے ٹکڑے کیا ہوا کٹچ چیز فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی ڈالڈا ویو آئل میں چکن کو تیز آگ پر فرائی کر لیں۔ آخر میں اس میں کٹے ہوئے آم اور کٹچ چیز ڈال کر اچھی طرح ملا کر چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن خوبصورت سی ڈش میں نکال کر اسی غذاایت بھری ہوئی ڈش کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے



پنیر مصالحہ

صحت کے خزانہ

دو کھانے کے کچ	ہر ادھیا بار یک کٹا ہوا	ایک چائے کا کچ	سفید زیرہ پسا ہوا	ایک عدد درمیانی	پیاز	آدھا کلو	اجزاء
حسب ضرورت	ڈالڈا کنولا آئل	ایک چائے کا کچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	دو عدد درمیانی	ٹماٹر	200 گرام	منر
		آدھی پیالی	دودھ	ایک کھانے کا کچ	پسی لال مرچ	حسب ذائقہ	کٹ چڑ
		آدھی پیالی	فریش کریم	ایک چائے کا کچ	دھنیا پسا ہوا	ایک چائے کا کچ	نمک
							پسا ہوا پن

ترکیبہ

- کٹ چڑ کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں۔ چھوٹی کڑا ہی میں ایک پیالی ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں کٹ چڑ کے ٹکڑوں کو سنہری ہونے تک ڈیپ فرائی کر لیں
- تین میں چار سے چھ کھانے کے کچ ڈالڈا کنولا آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں پھر اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر کا پیسٹ بن جائے
- اس پیسٹ میں پن، نمک، ال مرچ، پسا ہوا دھنیا اور زیرہ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر مر ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- مر بھونے ہوئے درمیان میں دودھ کا چھینٹا دیے جائیں تاکہ مر اچھی طرح گل جائیں
- آخر میں فرائی کیا ہوا کٹ چڑ ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور کریم، گرم مصالحہ اور ہر ادھیا چھڑک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پیریزنٹیشن

اس نمٹ ہٹ بننے والی مزیدار ڈش کو حسب پسند پرائے یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



اسپیشل فرائی فاش

اجزاء	مچھلی کے قتلے	نمک	لہسن کے جوئے	ایک کلو	حسب ذائقہ	دو سے تین عدد	ثابت کالی مرچ	مسٹرڈ پیسٹ	سخت لیمن	آدھا چائے کا چمچ	آدھا چائے کا چمچ	دو عدد	میدہ	ڈبل روٹی کا چورا	تازہ پارسلے	حسب ضرورت	آدھی پیالی	دو سے تین ڈنھل	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت
-------	---------------	-----	--------------	---------	-----------	---------------	---------------	------------	----------	------------------	------------------	--------	------	------------------	-------------	-----------	------------	----------------	-----------------	-----------

ترکیبے

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور اس پر مسٹرڈ پیسٹ مل دیں
- ایک پیالے میں چار کھانے کے چمچ میدہ اور ڈبل روٹی کا چورا ڈالیں، اس میں نمک اور گلدی پسپی ہوئی کالی مرچ ملائیں
- مچھلی کے قتلوں کو اس کچر میں اچھی طرح رول کر لیں اور ڈالڈا اولیو آئل میں فرائی کر لیں
- اس کا ساس بنانے کے لئے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں ایک چائے کا چمچ لیمن کا چھلکا کش کر کے ڈالیں، خوشبو آنے پر پکلا ہوا لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں
- پھر اس میں دو کھانے کے چمچ میدہ ڈال کر بھونیں، میدہ بھن جائے تو اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ لیمن کا رس اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکا سا گاڑھا ہونے تک پکائیں اور آخر میں اس میں باریک کٹا ہوا پارسلے ملا لیں

پریزنٹیشن فرائی کی ہوئی مچھلی کو پلیٹر میں رکھیں اور اس پر گرم گرم تیار کیا ہوا ساس ڈال کر اسی وقت پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پانچ سے سات منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





پسندہ کباب اینڈ ویکٹیل

ایک کھانے کا چمچ	زیرہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا پیپٹا	دو عدد درمیانے	پیاز	آدھا کلو	اجزاء
چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی	دہی	دو عدد درمیانے	آلو	حسب ذائقہ	پسندے
		ایک کھانے کا چمچ	بسی لال مرچ	دو عدد درمیانے	ٹماٹر	ایک کھانے کا چمچ	نمک
							ادرک بسن پسا ہوا

ترکیبے

- پسندوں کو دھو کر خشک کر لیں اور ان پر ادرک بسن، نمک اور پیپٹا مل کر رکھ دیں
- آلو، پیاز اور ٹماٹر کے باریک گول قتلے کاٹ لیں، دہی کو پھیلت کر اس میں زیرہ اور لال مرچ ملا کر رکھ دیں
- پن میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں اور ترتیب وار پیاز، آلو اور ٹماٹر کی تہہ لگا دیں
- پھر پسندوں کو پھیلا کر رکھیں اور اس کے اوپر دو سے تین کھانے کے چمچ دہی ڈال دیں
- دوبارہ سے ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر تمام چیزیں پھر سے ترتیب سے بچھائیں اور آخر میں اوپر سے ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ڈھک کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- جب دہی کا پانی نکلنے لگے تو اسے درمیانے آنچ پر چوبلیے پر رکھ دیں، پانچ سے سات منٹ بعد ابال آنے پر آنچ ہلکی کر دیں
- پچیس سے تیس منٹ بعد جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو کناروں سے اس طرح بھونیں کہ پسندے ٹوٹنے نہ پائیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر چپاتی یا گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتالیس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے





اروی کے پتے

اروی کے پتے	تین سے چار عدد	بیس	ایک پیالی	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	اٹلی کا پیسٹ	دو سے تین کھانے کے چمچ
خشک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈاس فلاور آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

- اروی کے پتوں کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ دیں، زیرہ اور اجوائن کو بھون کر کوٹ لیں
- بیسن کو چھان کر پیالے میں رکھیں اور اس میں نمک، لہسن کا پاؤڈر، لال مرچیں، زیرہ، اجوائن اور اٹلی کا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں۔ پتوں کے اٹلی طرف بیسن کے پیسٹ کو اچھی طرح پھیلا کر لگا دیں اور پتوں کو رول کر لیں
- بڑے پین میں پانی رکھ کر اس پر چھلنی رکھیں اور اس پر اروی کے پتوں کے رول رکھ دیں
- ایک طرف سے نرم ہو جائے اور رنگت تبدیل ہو جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے بھی بھاپ پر پکا لیں
- چوبیس سے پندرہ تھوڑے سے ٹھنڈے ہونے پر ان کے مناسب سائز کے قتلے کاٹ لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈاس فلاور آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور ان قتلوں کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم پلیٹ میں سجا کر چٹنی یا رائے کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد



تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

پشوری چن مصالحہ

اجزاء	دوپالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سفید پنیر	حسب ذائقہ	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ادراک	ایک عدد درمیان	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پیاز	تین عدد درمیان	ہرا دھنیا	حسب پسند
ٹماٹر	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ
انار دانہ	ایک کھانے کا چمچ		
ثابت گرم مصالحہ			

ترکیبہ

- جنوں کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھیں پھر بال کر اچھی طرح گلا لیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک چوب کر لیں، انار دانے کو توڑے پر ہلکا سا بھون کر پیس لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کنولا آئل میں گرم مصالحہ ڈال کر کڑا لیں پھر اس میں پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں۔ اس میں پسا ہوا انار دانہ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ پیاز کی رنگت سنہری ہو جائے
- پھر اس میں ٹماٹر، کچلی ہوئی ادراک اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی کٹا ہوا زیرہ، لال مرچ اور دھنیا شامل کر دیں۔ پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر گل جائیں اور تیل علیحدہ ہو جائے
- اگلے ہوئے پنیر اور نمک ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ہلکی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑکیں، موٹے کٹے ہوئے ٹماٹر اور پیاز کے سلا اور نان کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء	ایک پیالی	نماٹر کا پیسٹ	ایک پیالی
دم کا قیمہ	چھ سے سات عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لڑائی کی پیالیاں	حسب ذائقہ	چنڈر چیز	آدھی پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
پکلا ہوا لہسن	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیبہ

- دم کا قیمہ بنانے کے لئے 200 گرام قیمے میں ایک چائے کا چمچ ادراک لہسن، حسب ذائقہ نمک، ایک چائے کا چمچ پسا ہوا پیسٹ، ایک کچی پسی ہوئی پیاز، ایک کھانے کا چمچ بھنے ہوئے پنیر، لال مرچ اور پسا گرم مصالحہ ایک ایک چائے کا چمچ اور آدھی پیالی دسی ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ رکھ دیں۔ پھر چولہے پر کوئلے کا ٹکڑا دہکا کر قیمے کے درمیان میں رکھیں اور اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال دیں، پانچ سے سات منٹ کے بعد کوئلہ نکال کر قیمے کو ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ قیمے کا پانی خشک ہو جائے
- بڑے بین میں اگلے ہوئے نمک ملے پانی میں لڑائی کی پیالیاں کو بارہ سے پندرہ منٹ ابال کر چھلنی میں پانی نکال دیں اور پیالوں پر ہلکا سا ڈالڈا کنولا آئل لگا کر رکھ دیں
- چھوٹے ساس بین میں مارجرین یا مکھن میں لہسن کو فرائی کریں پھر اس میں لال مرچ اور میدہ ڈال کر بھونیں۔ میدے کی خوشبو آنے پر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے نماٹر کا پیسٹ اور آدھی پیالی پنیر یا پانی شامل کر دیں
- ہلکا سا گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں اور خشک کی اودن پر وٹ ڈش میں ڈال کر رکھ دیں
- لڑائی کی ہر پٹی پر تیار کیا ہوا قیمہ رکھ کر اسے رول کر لیں اور نماٹر کے ساس میں ڈال دیں، اوپر سے کش کیا ہوا چیز ڈال کر گرم اودن میں پانچ سے سات منٹ کے لئے گرل کر لیں

پریزنٹیشن: اس مزیدارا ٹالین ڈش کو پاکستانی مصالحوں کے ساتھ انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے





کھٹی سرخی

اجزاء	پکن	نمک	ادریک بسن پسا ہوا	سفید پنے	پیاز	ٹماٹر
آدھا کلو	حسب ذائقہ	ایک کھانے کا چمچ	ایک پیالی	تین عدد درمیانی	تین عدد درمیانی	
لیووں کارس	پسی ہوئی لال مرچ	دھنیا پسا ہوا	سفید زیرہ	بلدی	چاٹ مصالحہ	
دو کھانے کے چمچ	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	
انار دانہ پسا ہوا	گرم مصالحہ	تیز پات	دہی	فریش کریم	پسی ہوئی ہری مرچیں	
ایک کھانے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	ایک پتہ	آدھی پیالی	آدھی پیالی	ایک چائے کا چمچ	
پودینہ	ہرا دھنیا	ڈالڈا VTF بنا سہتی				
آدھی گٹھی	آدھی گٹھی	ایک پیالی				

ترکیبہ

- چنوں کو گرم پانی میں بھگونے کے بعد تیز پات اور بلدی ڈال کر اتنی دیر ابالیں کہ اچھی طرح گل جائیں
- پین میں ڈالڈا VTF بنا سہتی کو گرم کر کے اس میں ثابت گرم مصالحہ اور زیرہ ڈال کر کڑکڑالیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں پنے اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں، اس مصالحے کو چھلنی میں ڈال کر گھی علیحدہ کر لیں اور پنے والے مصالحے کو بلینڈر میں ڈال کر ہری مرچوں اور پودینے کے ساتھ بلینڈ کر لیں
- پکن کو صاف دھو کر اس میں ادریک، بسن، لیووں کارس، نمک، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، انار دانہ اور دہی ڈال کر میرینٹ کر لیں اور پنے والے گھی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ پکائیں پھر آنچ تیز کر کے اچھی طرح بھون لیں
- جب پکن کی رنگت تبدیل ہو جائے تو اس میں پنے کا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور کریم ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس منفرد ترکیب سے بنائے گئے پکن کا پرائشوں یا بلے ہوئے چاولوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

دال چاول اور مکس سبزی

اجزاء

مسور کی دال	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
موٹگی کی دھلی دال	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
چنے کی دال	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
لہسن کے جوئے	ڈالڈا کوکنگ آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ
پیاز		ایک عدد

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب

- تینوں قسم کی دالوں کو دھو کر دو پیالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ تین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز اور کٹے ہوئے لہسن کے جوڑے کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں زیرہ، ہلدی اور لال مرچیں ڈال کر بھونیں اور دالوں کو پانی سمیت اس میں ڈال دیں
- ایک ابال آنے کے بعد ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ دال اچھی طرح گل جائے، اگر پانی کم محسوس ہو تو تھوڑا سا پانی شامل کر دیں
- نمک، کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہر ادخیا ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں
- دو پیالی چاولوں کو نمک بٹے پانی میں مکمل گلنے تک ابال کر چاولوں کو چھلانی میں ڈال دیں، پھر پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ ڈال کر کڑکڑالیں اور اس میں چاولوں کو ڈال کر اچھی طرح ملا کر دم پر رکھ دیں

مکس سبزی بنانے کے لئے:

- دو پیالی مکس سبزی کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں آدھا چائے کا چمچ رائی، بکنجی، میتھی دان (سب ملا کر) ڈالیں اور سنہری ہونے پر اس میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز اور تین سے چار ثابت لال مرچیں فرائی کر لیں۔ پھر اس میں کٹی ہوئی سبزیاں، آدھا چائے کا چمچ ہلدی، نمک، اور دو ٹماٹر کاٹ کر ڈالیں۔
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکائیں، جب سبزیاں اپنے ہی پانی میں گل جائیں تو اچھی طرح بھون کر ایک لیمن کارس چمڑک کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم چپاتی کے ساتھ سبزی اور دال کو چاول کے ساتھ پیش کر کے دو پیر کے کھانے کا لطف دو بالا کر دیں۔





ونڈالو

اجزاء

گوشت (بغیر ہڈی کا)	آدھا کلو	آلو	دو عدد	دارچینی	ایک ٹکڑا	املی کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	لونگ	تین سے چار عدد	کڑی پتے	حسب پسند
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	ہلدی	ایک چائے کا چمچ	لیموں کارس	ایک کھانے کا چمچ		
پیاز	دو عدد درمیانی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	سفید سرکہ	دو کھانے کے چمچ		

ترکیبہ

- گوشت کو صاف دھو کر اس پر نمک اور کالی مرچ لگا دیں اور اسے ڈالڈا کنولا آئل میں کڑی پتے کے ساتھ سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- دارچینی، لونگ اور زیرہ ملا کر باریک پس لیں
- اسی پین میں چوپ کی ہوئی پیاز اور لہسن کو فرائی کریں، پھر اس میں باریک کٹی ہوئی ادرک، پسا ہوا خشک مصالحہ، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر گوشت شامل کر دیں
- بھون کر ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پکائیں، جب گوشت گھنے پر آجائے تو اس میں آلو کے ٹکڑے اور براؤن شوگر ڈال کر بھونیں اور دو پیالی پانی شامل کر دیں
- جب آلو گھل جائیں تو سرکہ، لیموں کارس اور املی کا پیسٹ ڈال کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پیریزنٹیشن اس ساؤتھ انڈین ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



اجزاء	موٹگی کی دھلی دال	موٹگی کی دھلی دال	موٹگی کی دھلی دال
پسا ہوا دھنیا	ایک پیالی	ایک پیالی	ایک پیالی
زیرہ پسا ہوا	حسب ذائقہ	ایک کھانے کا چمچ	ایک عدد درمیا نی
دہی	فریش کریم	ہری مرچیں	ڈالڈا کنولا آئل
ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	تین سے چار عدد	چار سے چھ کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	آدھا چائے کا چمچ
چار کھانے کے چمچ	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	آدھا چائے کا چمچ

ترکیبے

- دھنوں والوں کو دھوکہ دس سے پندرہ منٹ کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں۔ پھر اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل اور ہلدی ڈال کر بال لئے رکھ دیں
 - جب دال گھنے پر آجائے تو ڈالڈا کنولا آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں ادھرک لہسن، نمک، لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور دہی ڈال کر اچھی طرح بھونیں
 - پھر اس مصالحے کو دال میں ڈال کر ملائیں اور آدھی پیالی پانی شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکے رکھ دیں
 - ہری مرچوں کو پیس کر کریم میں ملائیں اور دال میں شامل کر کے ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں
- پریزنٹیشن: گرم گرم دال کو ڈش میں نکال کر حسب پسند روٹی یا چاول کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

پیاز کرلے

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



اجزاء

کرلے	پیاز	نمک	دہی	ثابت لال مرچیں	میٹھی دانہ	ثابت رائی
آدھا کلو	آدھا کلو	حسب ذائقہ	آدھی پیالی	چار سے چھ عدد	چند دانے	آدھا چائے کا چمچ
کلوٹھی	سونف	ثابت دھنیا	سفید زیرہ	اٹلی کارس	ڈالڈا کنولا آئل	
آدھا چائے کا چمچ	آدھا چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	دو سے تین کھانے کے چمچ	حسب ضرورت	

ترکیبے

- کرلیوں کو صاف دھو کر درمیان سے کاٹیں اور بیج نکال کر باریک قتلے کاٹ لیں، پھر ان پر نمک مل کر پھیلا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- باریک کٹی ہوئی پیاز کو لال مرچوں کے ساتھ ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر کرلیوں کو صاف دھو لیں تاکہ ان کی کڑواہٹ نکل جائے اور انہیں اچھی طرح خشک کر کے ڈالڈا کنولا آئل میں پیاز کی طرح سنہری اور خستہ ہونے تک فرائی کریں اور تیل سے نکال کر علیحدہ رکھ لیں
- دھنیا، زیرہ، رائی، کلوٹھی، سونف اور میٹھی دانے کو کوٹ لیں اور کڑا ہی میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں ہلکا سا فرائی کریں، پھر اس میں دہی ڈال کر بھونیں
- آخر میں اس مصالحے میں فرائی کی ہوئی پیاز اور کرلے ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اٹلی کارس ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: دھپہ کے کھانے پر گرم گرم چٹنیوں کے ساتھ پیش کریں۔

حیدر آبادی بریانی

اجزاء

گوشت	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
چاول	تین پیالی	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	آلو بخارے	پانچ سے چھ عدد
ادریک لہسن پیابوا	تین کھانے کے چمچ	زردے کارنگ	ایک چنگی
پیاز	چار عدد درمیانی	دودھ	آدھی پیالی
دہی	ڈیڑھ پیالی	کیوڑہ اسنس	چند قطرے
پسی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچ	لیموں	ایک عدد
پیابوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا VTF بنا پتی	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیبے

- بڑے پیالے میں پھینٹنا ہوا دہی، ادریک لہسن، لال مرچ اور دھنیا ڈال کر ملائیں اور اس میں صاف دھو کر رکھا ہوا گوشت ڈال دیں۔ اچھی طرح ملا کر فریج میں رکھ دیں
- باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا VTF بنا پتی میں سنہری فرانی کر کے نکال لیں اور اسی چین میں آدھی پیالی ڈالڈا VTF بنا پتی میں ثابت گرم مصالحہ اور زیرہ ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں میرینٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر پکے رکھ دیں۔ اس دوران نمک ملے ہوئے ایلے ہوئے پانی میں چاولوں (تین منٹ پہلے بھگو کر رکھے ہوئے) کو ڈال کر ایک کٹی ابال لیں اور چھلنی میں ڈال دیں
- جب گوشت گلے پر آجائے اور آدھی پیالی کے قریب پانی رہ جائے تو اس میں بھگو کر رکھے ہوئے آلو بخارے ڈال دیں اور اس پر فرانی کی ہوئی پیاز ڈال کر ابلے ہوئے چاول پھیلا کر ڈال دیں
- نیم گرم دودھ میں زردے کارنگ ملا کر چاولوں پر ڈالیں اور اوپر سے لیموں کا رس چھڑک کر کیوڑہ اسنس ڈال دیں
- تو سے پرکھ کر شروع میں درمیانی آنچ پر رکھیں، پانچ سے سات منٹ بعد آنچ ہلکی کر کے دس سے بارہ منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

ڈش میں نکالتے ہوئے اچھی طرح ملا لیں، سلاوا اور رائے کے ساتھ گرم گرم نڈیاں بریانی کا لطف اٹھائیں۔





کیری کی چٹنی آم کا مرب

اجزاء		اجزاء	
کیریاں	ایک کلو	کچے آم	2 کلو
نمک	حسب ذائقہ	چینی	تین پیالی
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	اوگ	تین سے چار عدد
مٹ	ایک پیالی	دارچینی	ایک ٹکڑا
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیبے

1. کیریاں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور گھٹلی نکال کر قاشیں کاٹ لیں۔ ایلٹے ہوئے پانی میں پانچ سے سات منٹ ابال کر چٹنی میں ڈال دیں۔

2. چینی میں دو پیالی پانی اور زردے کا رنگ ڈال کر دس سے بارہ منٹ پکا کر شیرہ بنالیں، پھر اس شیرے میں ابال کر رکھی ہوئی کیریاں، لوگ، دارچینی کا ٹکڑا، بادام پستے (ابال کر چٹے ہوئے) کشمش اور چار منٹ ڈال دیں ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا کر چوبے سے اتار لیں اور مکمل ٹھنڈا ہونے پر صاف خشک بوتلوں میں محفوظ کر لیں۔

پرپرنٹیشن

1. کیریاں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور چوبے کے ٹکڑے کاٹ لیں، ایلٹے ہوئے پانی میں پانچ سے سات منٹ ابال کر چٹنی میں ڈال دیں۔

2. پھر کیریاں کو تین منٹ ڈال کر ان پر کٹنا: واٹر ڈال دیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا لیں تاکہ گڑ کا شیرہ بن جائے۔

3. اس دوران ڈالڈا کنولا آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں زیرہ، بکاوٹی اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر ہلکا سا بجھائیں اور اسے کیریاں میں ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔

4. آخر میں نمک اور سرکہ ڈال کر ایک سے دو منٹ پکا کر چوبے سے اتار لیں۔

پختی کو مکمل ٹھنڈا کر کے صاف خشک بوتل میں محفوظ کر لیں اور کیریاں کا موسم ختم ہونے کے بعد بھی کیریاں کا اطفائیتہ رہیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

میٹھی ٹکی

ڈالڈا کادسترخوان

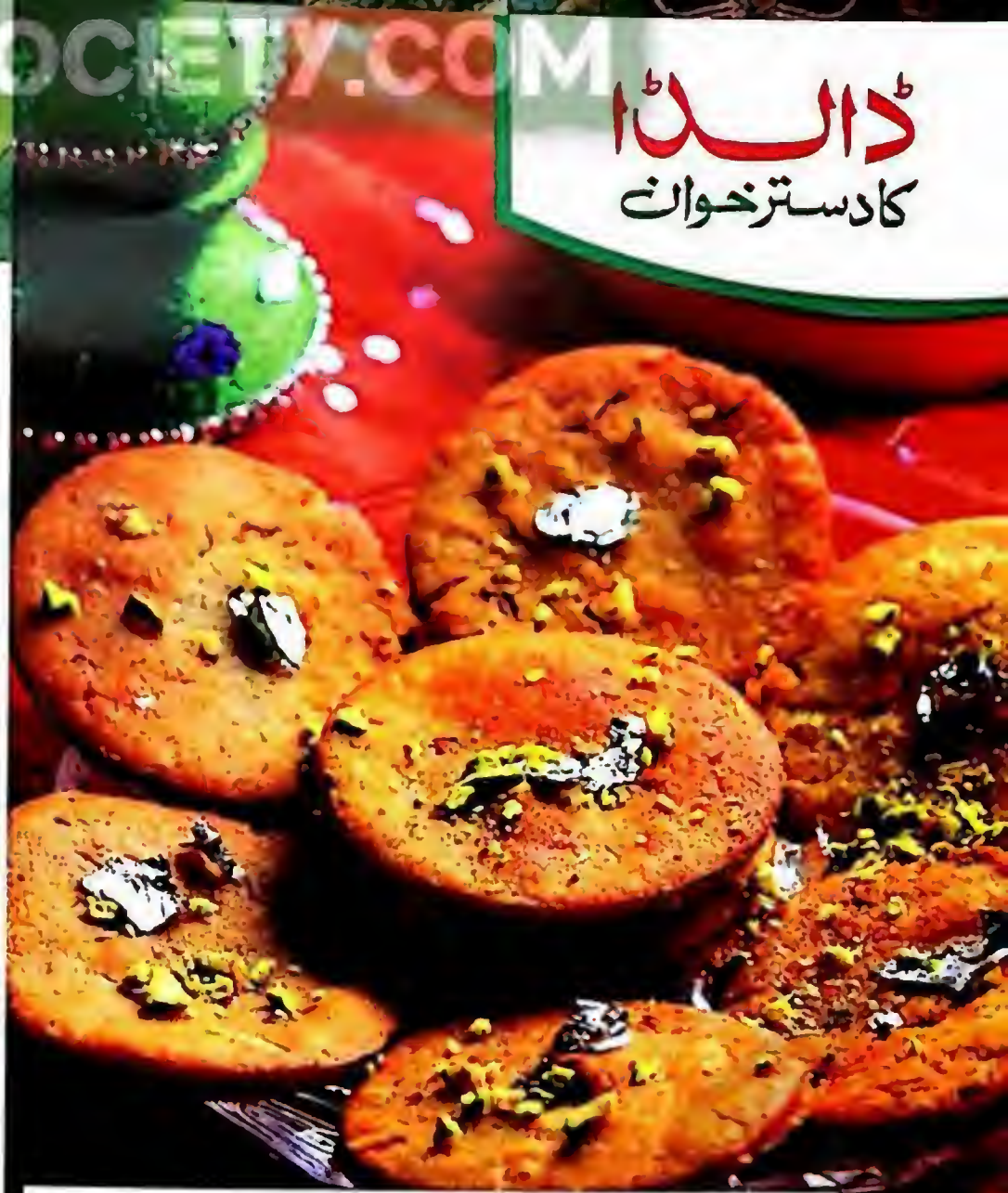
دوپالی	چھوٹی الائچی	حسب پسند
میدہ	بادام پتے	آدھی پیالی
سوجی	ڈالڈا VTF بنا پتی	حسب ضرورت
چینی	تین چوتھائی پیالی	
دودھ	آدھی پیالی	

ترکیبے

- الائچی کے دانے اور بادام پستوں کو باریک کوٹ لیں۔ دودھ میں چینی ڈال کر ہلکی آج پرائی دیر بالیں کہ چینی اچھی طرح حل ہو جائے
- پھر اس میں کٹے ہوئے بادام پتے اور الائچی شامل کر لیں
- میدہ اور سوجی ملا کر چھان لیں اور اس میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چینی والے دودھ کو ہلکا سا ٹھنڈا کر کے اس سے میدہ گوندھ لیں
- ملل کے سیلے کپڑے میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ رکھ دیں پھر موٹی نکیہ تیل کر ڈالڈا VTF بنا پتی میں سنہری فرانی کر لیں

پریزنٹیشن ٹھنڈی کھیر کے ساتھ یہ نکیہ لطف دو بالا کر دیں گی۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بارہ سے پندرہ منٹ | تعداد: دس عدد



تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: پندرہ سے بیس عدد

چاکلیٹ پز ابن

دوپالی	اندے	دودھ
100 گرام	چینی	چار چائے کے چمچ
حسب ذائقہ	سفید تل	حسب پسند
ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ایک چوتھائی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

- نیم گرم دودھ میں نمیر اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- میدے کو چھان کر اس میں نمک، انڈا، چینی اور مارجرین یا مکھن ڈال کر ملا لیں۔ پھر اسے خیر ملے دودھ سے گوندھ لیں اور اوپر سے اچھی طرح ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ کے بعد جب میدہ پھول جائے تو اسے دوبارہ گوندھیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے دس بیڑے بنالیں
- ہر بیڑے کے درمیان میں چاکلیٹ کا ٹکڑا (چاکلیٹ کے بھی دس ٹکڑے کر لیں) رکھ کر بند کر دیں اور اسے ڈالڈا کوکنگ آئل لگی ہوئی بیکنگ ٹرے میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے رکھ دیں
- جب بیڑے پھولنے لگے تو اسے پھینٹے ہوئے اندے سے برش کر کے اوپر سے تل چھڑک دیں اور پہلے سے گرم کئے ہوئے اودن میں 180°C پر بارہ سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں

پریزنٹیشن

شام کی چائے پر یہ تازہ تازہ چاکلیٹ کے مزے کے ساتھ بنے ہوئے بن بچوں اور بڑوں دونوں کو خوش کر دیں گے۔





کھویا ملانی شاہی ٹکڑے

اجزاء	ڈبل روٹی کے سائزر کھویا	چار سے چھ عدد ایک پیالی	کنڈینسڈ ملک فریش کریم	ایک پیالی ایک پیالی	چھوٹی الائچی بادام پتے	دو سے تین عدد حسب پسند	ذالدا VTF یا پستی	حسب ضرورت
-------	-------------------------	----------------------------	--------------------------	------------------------	---------------------------	---------------------------	-------------------	-----------

ترکیبے

- ڈبل روٹی کے سائزر کو ٹکڑوں میں کاٹ لیں، الائچی کے دانے نکال کر کوٹ لیں اور بادام پستوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- چھوٹے سائز پین میں کریم کو بلیک آئینج پر رکھیں اور جب وہ گرم ہونے (ابال نہ آئے) پر آجائے تو چوبے سے اتار لیں اور اس میں چورا کیا ہوا کھویا ڈال دیں
- فرائینگ پین میں ذالدا VTF یا پستی میں پسپی ہوئی الائچی اور بادام پتے ڈال کر ڈھک دیں، جب خوشبو آنے لگے تو بادام پتے نکال لیں اور ڈبل روٹی کے کٹے ہوئے سائزر کو ذالدا VTF یا پستی میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- فرائی کٹے ہوئے سائزر کو خوبصورت سے پلیٹر میں رکھیں اور ان پر کھویا ملی ہوئی فریش کریم پھیلا کر ڈال دیں
- جب کریم اچھی طرح جذب ہو جائے تو ان پر کنڈینسڈ ملک ڈال دیں اور فرنیچ میں رکھ کر ٹھنڈے کر لیں

پریزنٹیشن

فرنیج سے نکال کر ان شاہی ٹکڑوں پر فرائی کٹے ہوئے بادام پتے ڈال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے



ریڈرز رسیپی
کونٹیسٹے ونر
کراچی سے عائشہ فاروقی قرار پائی ہیں

پکن چیز کباب

چار سے چھ عدد حسب ضرورت	بری مرچیں ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک چائے کا چمچ دو عدد حسب ضرورت	سفید زیرہ انڈے ڈبل روٹی کا چورا	ایک کمانے کا چمچ ایک چائے کا چمچ ایک چائے کا چمچ	ادریک بسن پسا ہوا کئی ہوئی لال مرچ کالی مرچ گدڑی پسپی: دو ٹی	آدھا کلو تین چوتھائی پیالی حسب ذائقہ	اجزاء پکن کا تیرہ چیز رچی نمک
----------------------------	------------------------------	--	---------------------------------------	--	--	--	--

ترکیبے

- پکن کا مونا تیرہ لے کر اس میں ادریک بسن، نمک، کالی مرچ اور لال مرچ ڈال کر تیز آگ پر ہلکا سا بھون لیں تاکہ پکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- چوبیس سے اسیار کھنڈا کر لیں اور اس میں ایک انڈا پیسٹ کر مالا لیں
- بری مرچوں اور زیرے کو ملا کر پیس لیں اور کش کئے ہوئے چیز میں مالا لیں
- تیار کئے ہوئے فیٹے کی چھوٹی چھوٹی نمکیہ بنالیں اور ایک نمکیہ پر چیز کا کچھ رکھ کر اسے دوسری نمکیہ سے بند کر دیں اور دونوں ہاتھوں کے بیچ میں دبا کر کباب کو پھیلالیں
- فرائینگ ٹین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور کبابوں کو پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈبو کر ڈبل روٹی کا چورا لگاتے ہوئے سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن: شام کی چائے پر گرم گرم کبابوں کا کچپ یا چٹنی کے ساتھ لطف اٹھائیں

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | اعداد: آٹھ سے دس عدد

عائشہ فاروقی کا تعارف

مائشہ انتر سال دوئم کے امتحانات کی فراغت کے بعد گمراہی میں دلچسپی لے رہی ہیں ان کے آزمودہ پکن چیز کباب آپ بھی بنا کے دیکھئے یقیناً ذائقہ دار نہیں کے

Recipe Contest

- دالدا ایڈوائزری بورڈ کی جانب سے ہم، دالدا کادسٹر خوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب نمبر 7 کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- دالدا ایڈوائزری بورڈ کے لئے خوش نصیب، دالدا کادسٹر خوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف دالدا کادسٹر خوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے دالدا کادسٹر خوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔





new

TORNADO
A storm of flavour and spicy crun



HomeDelivery Call: 0800

KandiNs.com



/KandiNs

Pakistan's Favourite Chicken



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات



ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

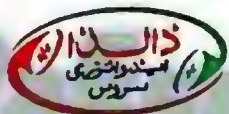
ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے
صرف Rs. 1,800/- میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان
سبسکریپشن فارم

Name: _____ نام
Address: _____ پتہ
Phone No: _____ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ
Email: _____ ای میل

سبسکریپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں
اس فارم کی فونوکاپی بھی قابل قبول ہوگی
2nd, 210 Revelation Inc. فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان ردی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
فون نمبر: 021-35304425-6



فون (ڈالڈا): 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
www.daldafoods.com، ویب سائٹ: dalda.advisory@daldafoods.com

The Complete Lock & Lock Family



EZLock

interlock

Available at all leading retail outlets across Pakistan.
For more information visit us at [f /LNLPK](https://www.facebook.com/LNLPK)

**LOCK
LOCK**

لڑانیا لیڈی شیردین علی سے ملے

اچھا لڑانیا کھلانا جن کا جنون ٹھہرا ہے

شاہین ملک

پکانے کا شوق قدرتی ہوتا ہے یا موروثی اس بحث میں الجھے بغیر دیکھا یہ جاتا ہے کہ پکانے والا اپنے فن میں کتنا تاک ہے یعنی کتنی مہارت سے بہترین نتائج دیتا ہے۔ ہمارے یہاں اطالوی کھانوں کا ذوق کئی برسوں سے خواص سے عوام تک منتقل ہوا ہے۔ 80ء کی دہائی میں پڑا متعارف ہوا تو اسے ہاتھوں ہاتھ لیا گیا اور اس کے ساتھ ہی پاستا اور لڑانیا بھی شائقین کے دلوں میں اپنی جگہ بنانے لگے۔ دوسری طرف پاکستانیوں نے چینی کھانوں کو بھی اپنے چیکے مصالحے دار کھانوں کی طرح پکانے کی رسم ایجاد کر لی تھی اب اطالوی کھانوں کے ساتھ بھی ایسا ہی سلوک کیا گیا چونکہ کھانا ہم دیسیوں نے ہی تھا اس لئے پڑا میں چکن، تیکہ، باربی کیو اور اچاری مصالحوں کو خوش آمدید کہا گیا لیکن ذائقے کے اس سفر میں اجزاء اور تراکیب کو مہارت سے سنبھالنا اور کوئی کھانا تیار کرنا اپنی نوعیت کا حیرت انگیز تجربہ ہوتا ہے۔



ڈالڈا کا دسترخوان آج پیش کر رہا ہے شیردین علی سے کی گئی گفتگو، جس میں ان لڑانیا لیڈی کے تجربات کا احاطہ کیا گیا ہے۔

لڑانیا کھانے کے شائقین اس کی ہر پرت میں خستہ پن، نرمی اور ٹیکنگ کا کیسا لطف لے سکتے ہیں اور پکانے والی اس ہستی کا تصور منفرد کیسے ہو سکتا ہے،



ایک شو کے بعد انہوں نے دوسرا شو بھی کروایا، بس یہی کافی ہے۔

”کیا کسی سیلبرٹی شیف سے پکانے میں تحریک ملی؟“

”میں جب بھی موقع ملے ٹیلی ویژن ضرور دیکھتی ہوں تاکہ ان سینئر لوگوں سے کچھ نہ کچھ سیکھوں مگر متاثر ہونے والی میری سسرال ہے جہاں بہت اعلیٰ کوکنگ ہوتی ہے۔ ہندوؤں سے چالیس افراد کا کھانا پکا لیتی ہیں منڈکی ساس، میری پھوپھیوں اور میری والدہ جو ایران میں رہتی ہیں میرے لئے تحریک کا باعث بنیں۔“

”کیا مستقبل میں لڑانیا کسی آؤٹ لیٹ کی شکل میں پارٹنرشپ میں دستیاب ہوگا؟“

”میرا ارادہ ہے کہ اپنا آؤٹ لیٹ علیحدہ رکھوں گی۔ ابھی تو میں سسرال کے ساتھ رہ رہی ہوں اور اپنے بچن ہی سے چھوٹے پکانے پر لڑانیا کیئرنگ کر رہی ہوں لیکن میری کوشش ہے کہ ایک ایسی علیحدہ جگہ ضرور ہو جہاں Dine In اور Out کا اچھا انتظام ہو۔“

”چلتے چلتے ہمیں لڑانیا گرم کرنے کی Tips بتائیے؟“

”اگر آپ اوون میں گرم کریں تو بہتر ہے ورنہ بڑے پتلے میں آدھا گلاس پانی الیم کے لئے لیجئے۔ اس میں ایک قہلی رکھ کر لڑانیاں الیم کو اگل سمیٹ رکھئے اور اسے دوسرے پتلے سے ڈھانپ دیتے چند سیکنڈ میں لڑانیا گرم ہوگا۔ لڑانیاں اوون میں لڑانیا کیئرنگ کا جزو ہوتا ہے۔ آپ اسے 12 منٹ سے 15 منٹ لڑانیاں لڑانیا کیئرنگ سے ہائی سے بخاریں اور استعمال کر لیں تو اس طرح لڑانیا کیئرنگ مہارت سے دی جاسکتی ہیں۔“

ہمت چھوڑ کر نہ بیٹھ جائیں۔“

”آپ کا لڑانیا ڈالنے کے متلاشیوں کی دسترس میں کیسے ہے؟“

”کیونکہ یہ قیمتا مہنگا نہیں ہے۔ میرے ایک لیٹر پیک کی قیمت 650 روپے ہے۔ اسی میں ڈلیوری چارج شامل ہیں جو کراچی کے دور افتادہ علاقوں کے لئے بھی یکساں ہیں۔ ایک روز پہلے آرڈر کیجئے۔ فیس بک پر تصاویر بھی میں نے نہیں دی ہیں یہ سب میری چاہنے والیوں نے آرڈر وصول کر کے کہتی ہیں اور وہ اپنے تاثرات میں انتہائی غیر جانبدارانہ رائے رکھتی ہیں۔ بڑے خلوص سے تعریف کرتی ہیں۔ ایک ڈبل لیٹر پیک کی قیمت 1050 روپے ہے جو تین سے چار افراد کے لئے مناسب ہے۔ فیملی پیک کی قیمت 1450 روپے ہے یہ تین لیٹر پیک جسے بڑی فیملی سہولت سے استعمال کر سکتی ہے۔“

”کیا لڑانیا کو پاکستان کے پوش علاقوں ہی میں کھایا اور پسند کیا جاتا ہے؟“

”میں کراچی کی مثال دیتی ہوں کہ مجھے گلشن اقبال، گلشن معمار اور محمود آباد کے

”میں نے تجارتی بنیادوں پر بھی لڑانیا ہی کو متعارف کرایا اور اپنے کام میں تین باتوں کو نمایاں طور پر اہمیت دی، اجزاء کے مقدار اور تازگی پر کسی قسم کا کوئی سمجھوتہ نہیں کیا، معیار کو برقرار رکھا اور قیمت بھی اپنے اخراجات سے کم ہی رکھی“

ساتھ ساتھ پی ای سی ایچ ایس، کلفٹن، ڈیفنس اور نارنگھ ناظم آباد سے بھی آڈر ملتے ہیں۔ پہلے میرا بھی یہی خیال تھا کہ اسے ایلیٹ کلاس ہی پسند کرے گی مگر ایسا نہیں ہے۔ میرے شائقین میں بچوں، بچیوں کی بھی بڑی تعداد ہے جو فیس بک پر اپنی رائے دیتے ہیں۔ کھالے کا بڑا پس کرنا قطعاً آسان نہیں ہے۔ لوگ لڑانیا کو پسند کرتے ہیں اس لئے ان میں بیج کرنے کی عمدہ صلاحیت بھی ہے۔ وہ ایک ایک چیز کو نہایت ہار کی سے دیکھتے ہیں۔ پہلی ہار کے تجربے کے بعد پچھلے دو ماہ میں تین سے چار مرچا پیک ہی گھر سے آرڈر کا ملنا میری کامیابی ہی ہے۔ اب تو میرے کسٹمر مجھے بڑا حادہ دے رہے ہیں۔“

”پھر آپ ٹیلی ویژن پر کب نظر آئیں گی؟“

”یہ میری ترجیحات میں فی الحال شامل نہیں۔ میں نے ناہید انصاری کے ساتھ اے آر وائی زندگی پر شو کیا ہے۔ وہاں میں نے ایرانی کھالے بنانے سکھائے تھے۔ ناہید صاحبہ کی شخصیت میں غرور یا سمجھنا نام کی کوئی چیز نہیں۔“

آئیے ان سے مل کر جانتے ہیں...

”میں سادہ اور دعوتوں کے پر تکلف مشرقی کھانے بڑے شوق سے پکایا کرتی ہوں اور MBA کرنے کے ساتھ ساتھ میرا کھانے پکانے کا یہ جنون آج مجھے Urban Chef کہلاتا ہے۔“

”اس لوگو کا پس منظر بتائیے کہ لڑانیا لیڈی Urban Chef کیسے کہلائی؟“

”Urban کا لفظی مطلب شہری اور اعلیٰ روایات سے لیا جاتا ہے۔ اسی تخیل سے فیس بک کا Page بنایا اور خود کو روایتی کھانوں سے مختلف پکانے والی کے تصور کے ساتھ متعارف کرایا، مجھے خوشگوار حیرت ہوئی کہ دو ماہ ہی میں کئی شائقین نے لڑانیا آرڈر کیا اور اب وہ میری مستقل کلائنٹس ہو گئی ہیں۔ میں شروع ہی سے اعلیٰ کھانوں میں لڑانیا کو پسند کرتی آئی ہوں اس لئے وہی بناتی تھی۔ تجارتی بنیادوں پر بھی لڑانیا ہی کو متعارف کرایا اور اپنے کام میں تین باتوں کو نمایاں طور پر اہمیت دی، اجزاء کے مقدار اور تازگی پر کسی قسم کا کوئی سمجھوتہ نہیں کیا، معیار کو برقرار رکھا اور قیمت بھی اپنے اخراجات سے کم ہی رکھی۔“

”لڑانیا مہارت سے تیار کیا جائے اور پھر کراچی کے دور افتادہ علاقوں میں Deliver بھی کیا جائے تو اچھی خاصی لاگت آتی ہے اپنا نفع نقصان کیسے پورا کرتی ہیں آپ؟“

”کھانوں کی تجارت میں نفع نقصان سے کہیں زیادہ ضروری اعتماد بحال رکھنا اور دعائیں لینا ہوتا ہے۔ آپ کراچی کے کسی حصے میں ہوں ایک لیٹر کا پیک آپ کو 650 روپے میں ہی پہنچایا جائے گا اور ترسیل کے انتظامات اور ڈلیوری سروس کے اخراجات میں خود برداشت کرتی ہوں۔ یہ ضرور ہے کہ میرے لڑانیا میں آپ کو مقامی اجزاء نظر نہیں آتے۔ میں پارسلے، چیز، زیتون اور لوزن مٹرا پوزنڈ لیتی ہوں۔ مجھے اچھا کھانا کھانا ایک دولہا آگیز سرگرمی محسوس ہوتی ہے اسی لئے فیس بک پر مجھے میری شائقین نے 5/5 نمبر دیے ہیں۔ میں لوگوں کو مجبور کر کے لڑانیا کھانے کا مشورہ نہیں دیتی کیونکہ یہ کام میں نے شوقیہ شروع کیا۔ اپنے معمول کے گھرداری کے کام کاج کے ساتھ بیکنگ اوون نیا اور بڑا لیا، فریج بدلا، اس کام کو پیشہ ورانہ بنیادوں پر شروع کیا۔ اجزاء کی سطح پر دیکھا جائے تو چیز اور لوزن مٹرا لوزن مٹرا معیار کے مطابق ہوتے ہیں۔ مقامی اجزاء سے کام شروع ضرور کیا تھا مگر اس وقت میں کاروباری حیثیت سے کام نہیں کر رہی تھی۔“

”کیا بیکنگ اور کوکنگ کے بعد ڈلیوری کے انتظامات بھی فرد واحد یعنی آپ ہی دیکھ رہی ہیں؟“

”بے شک میرے تعاون کے لئے شوہر بھی موجود ہیں مگر ڈلیوری کے مائڈر اور خریداری کرنے والی جگہوں کے عملے کے ساتھ یہ خاصی چیلنجنگ جاب ہے لیکن میں نے آنے والوں کو یہ ضرور کہوں گی کہ آپ مشکلات نہ گھبراہٹیں اور

Kale

گو بھی کے خاندان کی

اہم رکن، صحت بخش سبزی

یہ سپر فوڈ کیوں کہلاتی ہے؟

پاکستان میں بند گو بھی کی یہ قسم ہر جگہ دستیاب نہیں ہے جو ذائقے میں ترش بھی ہے اور کسی قدر کڑواہٹ بھی لئے ہوئے ہے۔ گہرے سبز چٹوں کی باریک باریک جھریوں بھری شکل کی یہ سبزی دنیا بھر میں صحت کے اعتبار سے سپر فوڈ کہی جاتی ہے۔

بہتر رکھتا ہے۔ کولاجن ایسی پروٹین ہے جو عضلات اور پٹھوں میں پائی جاتی ہے لیکن بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ یہ اپنی فنی کھونے لگتی ہے۔ وٹامن C کے ساتھ مل کر یہ قوت مدافعت کو بہتر کرتی ہے۔ یعنی Kale میں ان دونوں وٹامنز کی وجہ سے ہمارے مدافعتی نظام کو تحریک ملتی ہے۔

یہ ہیں پاور فل اینٹی آکسیڈنٹس بھی

اس سبزی میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز ہماری جلد، بالوں اور ناخنوں کے لئے کارآمد ہیں۔ اس کے علاوہ آرٹھرائٹس اور Autoimmune Disorders کے علاوہ مختلف اینٹی بائیوٹکس کے مضر اثرات دور کرنے اور مختلف اقسام کے کینسرز سے بچاؤ کے لئے Kale کھانا بے حد مفید ہے۔

Kale ذائقے میں خوش ذائقہ نہیں تو پھر کیسے

کھائی جائے؟

عام طور پر یہ سوال اٹھتا ہے کہ اس سبزی کو کیسے استعمال کیا جائے۔ اگر آپ اسے سادہ انداز میں نہیں کھا سکتے تو سیب اور لیموں کے جوس، تربوز کے شربت کے ساتھ اور ک کا عرق ملا کر اس سبزی کو Blend کیا جاسکتا ہے۔

اس طرح یہ مشروب ذائقے اور غذائیت دونوں میں بہتر رہے گا۔

اگر آپ Kale کو بھاپ میں پکالیں۔ اس پر ہلکا سا نمک ایک چائے کے چم کے برابر تھون کا تیل چھڑک کر سلا دینا جاسکتی ہے یعنی اس ایک سبزی کے ساتھ مختلف شکلوں میں کئی چیزیں تیار کی جاسکتی ہیں۔ جن کے طبی و غذائی خواص بھی برقرار رہیں اور غذائیت پر کسی قسم کا سمجھوتہ بھی نہ ہو۔ تجرباتی بنیادوں پر کچھ بھی بتائیں اسے صحت بخش انداز میں استعمال کریں۔

وٹامن K انسانی جسم میں فاسد مادوں کا ذخیرہ نہیں ہونے دیتا۔ یہ مختلف سرطانوں کے خلاف بھرپور مزاحمت کرتا ہے چنانچہ Kale کھانے والوں کی شریانوں میں خون رواں دواں رہتا ہے علاوہ ازیں اس میں کینسر پیدا کرنے والے عناصر کو بڑھنے سے روکنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ اس میں موجود کیمیشیم کی وجہ سے ہڈیوں کے امراض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ یہ سبزی جوڑوں کے درد، گھٹنے اور گتھے سوجنے کی بیماری میں افادہ دیتی ہے۔

Kale وٹامن A اور C سے بھرپور سبزی بھی

یہ بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ کو لیسٹرول کی سطح میں کمی اور اسے ہموار سطح پر رکھتی ہے۔ وٹامن A کی مدد سے استعمال کرنے والوں کو بصارت سے متعلق عارضوں میں آرام ملتا ہے۔ یہ وٹامن ہماری جلد کے کولاجن کی سطح

یہ مخصوص گو بھی آپ کو اپنے سبزی والے سے نہیں ملے گی لہذا اپنے شہر کی کسی بڑی سپر مارکیٹ میں جائے کیونکہ بروکولی ہو یا Kale یہ سبزیاں عام طور پر گلی کوچوں میں پکنے کے لئے نہیں آتی۔ عام لوگوں کو اس سبزی کے طبی خواص کا علم بھی نہیں ہے اس لئے وہ اسے پاکستانی سبزی نہیں سمجھتے۔

یہ ہے فولادی قوت کا سرچشمہ

بند گو بھی، بروکولی، پھول گو بھی، Brussels Sprouts اور Collard Greens، یہ تمام ایک ہی خاندان کی سبزیاں ہیں چنانچہ ان کے طبی خواص میں بھی حد درجہ مماثلت پائی جاتی ہے۔ Kale میں سرخ گوشت کی نسبت زیادہ آرن اور اسی طرح کیمیشیم کی مقدار بھی پائی جاتی ہے۔ تاہم بنیادی طور پر یہ سبزی وٹامن K پر مشتمل ہے۔



Phool

پھول کے پُورے مصالحے
رہیں آپ کے ذائقے کا خیال!



A.R. FOODS (PVT) LTD.
32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.
Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117
e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk



/Phool.pk



SHOP ONLINE
http://arfoods.com.pk

FOR RECIPES
Type <Phool>
send SMS to **8227**



چیری کی آتی ہے

روٹھی نیند منانے کے لئے



پاکستان کے ریلے اور صحت بخش پھلوں میں چیری بھی شامل ہے جسے اگر پہاڑی علاقوں کے پھلوں کی ملکہ کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ چیری کا درخت گلاب کے خاندان Rosaceae سے ہے۔ اسے باغبانی کی خاص اصطلاح میں Prunus جنس میں رکھا گیا ہے۔

100 گرام چیری میں اہم غذائی اجزاء کی مقدار حسب ذیل ہے

کاربوہائیڈریٹس	13 گرام
ڈائٹری فائبرز	2 گرام
چکنائی	2 گرام
پروٹین	1.1 گرام
وٹامن C	7 گرام
فولاد	4 گرام

علاوہ اس میں اینتھوسائینز (Anthocyanins) نامی ایک سرخ مواد، شکریات، لحمیات، حیاتین، نمکیات، نامیاتی تیزاب Bioflavonoids (Phenolic Compound) اور Melatonin وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

چیری کے رنگ میں سرخی فری ریڈینکلو کے خلاف مزاحمت کرتی ہے۔ یہ خلیوں اور نشوونما پھیلانے سے روکتی ہے۔ فری ریڈینکلو کے خلاف کام کرنے والی اس قوت کو مانع تکسید یعنی اینٹی آکسائیڈنٹس کہتے ہیں۔

چیری میں موجود شکریات میں گلوکوز اور فروکٹوز فوری طور پر توانائی فراہم کرتے ہیں۔ چیری کے موسم میں دہنی کام کرنے والوں کو چند عدد چیریاں تازہ دم کر سکتی ہیں۔

چیری میں اعصابی نظام کو درست رکھنے کی صلاحیت ہے۔ نیند نہ آنے کی شکایت، آنکھوں، دانتوں، ہڈیوں اور جوڑوں کے لئے بھی نہایت کارآمد پھل ہے۔ اس کے گودے میں موجود میلاٹونن نامی کیمیائی جزو بڑھاپے کے عمل کو سست کرنے کے ساتھ ساتھ یادداشت کی کمی کو روکنے اور اچھی نیند کے لئے مفید ہے۔

Genus سے تعلق رکھنے والے کئی درختوں کے پھل کو چیری کہتے ہیں۔ چونکہ اس جنس میں آلوچہ، خوبانی اور آڑو وغیرہ بھی شامل ہیں اس لئے اس جنس کے تمام پودوں کے پھلوں کو چیری نہیں کہا جاسکتا۔ دنیا بھر میں پائی جانے والی چیری کی انواع (Species) کی تعداد کافی زیادہ ہے۔ ان میں درج ذیل اقسام قابل ذکر ہیں۔

- 1- جنگلی یا میٹھی چیری
- 2- ترش چیری
- 3- کالی چیری

یہ پھل ایشیا، یورپ، آسٹریلیا اور امریکہ سمیت دنیا کے بیشتر حصوں میں پایا جاتا ہے۔ 2007ء میں کئے جانے والے ایک مختلط اندازے کے مطابق دنیا بھر میں چیری کی سالانہ پیداوار تقریباً 2 ملین ٹن ہے۔ اس پیداوار کا 40 فیصد حصہ یورپ سے اور 13 فیصد امریکہ سے حاصل ہوتا ہے۔ پاکستان کے پہاڑی علاقوں بالخصوص گلگت اور بلتستان میں سب سے پہلے پکنے والے درخت کے پھلوں میں سے ایک ہے۔

اجزائے ترکیبی کے لحاظ سے چیری کا گودا پانی پر مشتمل ہے۔ اس کے

THE BLOOD PURIFIER

SAFI®

Standard

Manufactured by Hamdard Laboratories
(Waqf) Pakistan

خوبصورتی جو صرف
ظاہری ہی نہیں
بلکہ اندرونی بھی

اکس قدرتی اجزاء جو خوں کو کریر صاف بنیادی طور پر۔
برسوں کی آزمودہ ہمدرد کو صافی، جلد کے سب سے اہم راضی کو
درست کرنے کے لئے کافی۔

Safi Kafi Hai

ہمدرد

www.Paksociety.com

حیرت نہ کیجئے نیار حجان اپنائیے

ڈرائی شیمپو آیا ہے سہولت کے لئے

سوال تو یہ پیدا ہوتا ہے کہ بال دھونے کے لئے پانی کی ضرورت تو بہر حال پڑے گی یا نہیں؟ تو اس پر ہے کہ آپ کی آنکھیں باز رہیں تو یہ سچ علیٰ ہوا اور آپ کو سناڑھے دس بے شک لازماً فرہنگ ہوا اور بال بھی میلے سے لگ رہے ہوں، مگر اس صورت میں پریشانی تو بدھ رہے گی۔ یقیناً اس مسئلے کا حل ڈرائی شیمپو کے پاس ہے۔ یہ سچی بات ہے کہ مارکیٹ میں متعارف کرائے گئے ہیں تاکہ لازماً دمت پیسے یا کالج جانے والی طالبات وقت اور وسائل کی بچت بھی کر لیں اور صفائی ستھرائی کے مقاصد بھی حاصل کر لیں۔



ہوتا ہے۔ اسے جڑوں میں ملا جاتا ہے تاکہ تیل کو جذب کر کے بالوں کو اصلی حالت میں لوٹا دے اور یوں محسوس ہو کہ آپ نے ابھی ابھی بالوں کو دھو کر خشک کیا ہے۔ یہ شیمپو ایروسول Propellants، کنڈیشننگ اور چکنائی جذب کرنے کی صلاحیت رکھنے والے مادوں کو ملا کر بنایا جاتا ہے۔ اس میں خوشبو کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔ استعمال کرنے کے بعد اس کی بھینسی بھینسی محسوس کی جاسکتی ہے۔

چند اقسام

ایروسول اسپرے

ڈرائی پاؤڈر اور گاڑھے مائع شکل میں پمپ والی بوتلوں میں بھی دستیاب ہے۔ پمپ کے ذریعے تھوڑا سا شیمپو نکال کر بالوں کی جڑوں اور سروں پر لگا دیا جائے یا بالوں کی لٹوں کو تقسیم کر کے اسپرے کر لیا جائے۔ یہ پاکستان میں بڑے اسٹورز پر دستیاب ہے اگر نہ ملے تو آن لائن آرڈر کیا جاسکتا ہے۔ حساس جلد کی حامل بہنوں کے لئے یہ نامیاتی اجزاء کے ساتھ بھی دستیاب ہے۔

یہ ڈرائی شیمپو دنیا کے کئی ممالک میں دستیاب ہے۔ روغنی بالوں کو روزانہ دھونا پڑتا تھا اس سے بالوں کی صحت متاثر ہوتی ہے اور نشوونما پر بھی منفی اثر پڑتا ہے لہذا خواتین کے بالوں سے چکنائی دور کرنے کے لئے اس نئی پراڈکٹ سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

اگر آپ نے بال ترشوائے یا کوئی اسٹائلنگ میٹرکٹ کروایا ہے اور آپ چاہتی ہیں کہ اس نئے میٹرکٹ کو Blow Dry کے ساتھ کچھ روز ایسے ہی قائم رکھا جائے تو پھر یہی نیا شیمپو آپ کے لئے موزوں ہے۔ یہ اس وقت بھی کارآمد ہوتا ہے جب کبھی پانی کی کمی ہو۔ اس کے علاوہ سفر کے دوران یا بچوں کو Camping کے دوران جگہ اور پانی وافر مقدار میں میسر نہ آ سکے تو وہ اپنے ہمراہ ڈرائی شیمپو لے جاسکتے ہیں تاکہ حتی الامکان حد تک چکنائی اور مٹی کے ذرات کی صفائی ہوتی رہے۔

ڈرائی شیمپو کس طرح کام کرتا ہے؟

یہ میٹرکٹ اسپرے کی طرح بوتل میں دستیاب پاؤڈر کی شکل میں یعنی خشک میٹریل

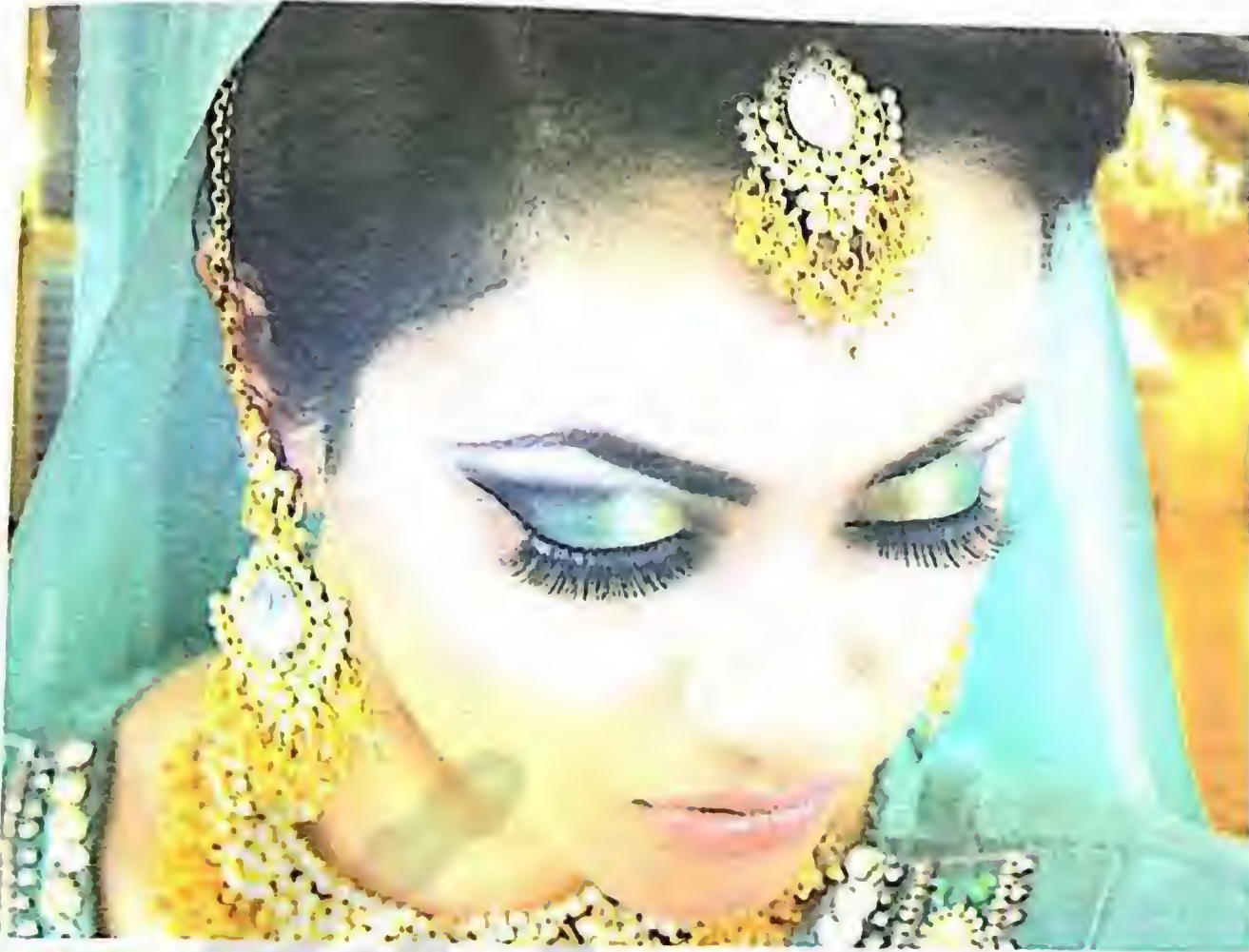


Herbal &
Egg Shampoo
with
Conditioner



بال خوبصورت تو
آپ خوبصورت!

www.Paksociety.com



چپکا ہوا گردوغبار اتر جائے۔ اس نئی نوک سے انفیکشن کے خطرات کم ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح رات کو سونے سے قبل میک اپ کو لازمی طور پر صاف کر لیا جائے۔ خاص طور پر گلیئر آئی لائزر سے زیادہ انفیکشن کے خطرات ہوتے ہیں۔ اسی طرح مسکارا بھی آنسو کی نالی میں جمع ہو کر زیادہ آنسو بنانا شروع کر دیتا ہے۔

خشک آنکھوں والے افراد کی آنکھوں میں اس قدر پانی نہیں ہوتا جو اس میک اپ کو بہا لے جائے یہی وجہ ہے کہ آئی میک اپ ان کے لئے زیادہ خطرات رکھتا ہے۔

ویڈیو شیپ دو گھنٹے بعد بنائی گئی اس وقت آنکھوں کی Tear Film پر آئی لائزر کے ذرات نہ ہونے کے برابر تھے، کیونکہ یہ ذرات بہت تیزی سے آنکھوں سے منتقل ہو جاتے ہیں۔

ماہرین امراض چشم کا کہنا ہے کہ بہت سے ذرات دو گھنٹے میں بہہ کر صاف ہو جاتے ہیں لیکن اگر آپ میں سے کسی خاتون نے Contact Lens رکھے ہوں تو یہ ان کے ساتھ چپک کر شدید تکلیف کا باعث بنتے ہیں۔ خاص طور پر حساس اور خشک آنکھوں کے لئے یہ بہت مسائل پیدا کر رہا ہے تاہم اسے مستقل لگانے سے اس کے ذرات جتنا شروع ہو جاتے ہیں جو بعض اوقات انفیکشن کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔

آئی لائزر کے اجزاء:

اس میں تیل، سلیکون، گم اور ویکس شامل ہوتی ہے جن کی وجہ سے یہ آنکھوں سے چپکا رہتا ہے۔ وہ خواتین جو کانٹیکٹ لینس کا استعمال کرتی ہیں ان کے لئے یہ بہت سے مسائل لئے ہوتا ہے۔ اس لئے ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ اسے آنکھوں کے اندر استعمال کرنے سے گریز کیا جائے۔

خاص طور پر پینسل آئی لائزر جسے بہت سی خواتین آنکھوں کے اندر خوب رگڑ کر لگاتی ہیں دراصل آنکھوں میں جاتے ہی یہ ذرات خطرناک ہو جاتے ہیں اور انفیکشن کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ پینسل کو آنکھوں کے باہر بھی استعمال کرنا ہو تو چھیل کر کیا جائے تاکہ اس کی نوک سے

ٹھہرے!

کیا آپ آنکھوں کا میک اپ کر رہی ہیں؟

میک اپ سے پہلے احتیاط لازم ہے

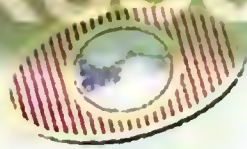
آئی لائزر، مسکارا اور کاجل خشک آنکھوں کے لئے تکلیف دہ ہوگا

دنیا بھر کی خواتین اپنے حسن کی افزائش کے لئے میک اپ کا سہارا لیتی ہیں۔ جہاں میک اپ پروڈکٹس خوبصورت بناتی ہیں وہیں ان میں سے کچھ مندرجہ ذیل اثرات بھی رکھتی ہیں۔ خاص طور پر آئی لائزر اور کاجل جن کے ذرات آنکھوں میں داخل ہو کر انفیکشن اور بینائی کے مسائل پیدا کرتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق پتکوں کے کناروں یا اندر کی جانب لگایا جانے والا آئی لائزر آنکھوں کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔ ماہرین امراض چشم جن کا تعلق یونیورسٹی آف ڈائریکٹریز سے ہے کہنا ہے کہ ہمارے کلینک میں آنکھوں کے انفیکشن میں مبتلا بہت سے مریض ایسے ہوتے ہیں جن کے Contact Lens سے آئی لائزر کے ذرات چپکے رہتے ہیں۔

بیشتر اوقات آئی لائزر کے موذی ذرات Tear Film سے چپک کر آنکھوں کو دھندلا دیتے ہیں۔ ان آئی کاسٹیکس میں Wax اور Pigments لینز کی سطح سے چپک کر دیکھنے کی صلاحیت کو متاثر کرتے ہیں۔ ان سے آنکھوں میں جلن اور خارش پیدا ہو جاتی ہے۔

ماہرین امراض چشم کا مزید کہنا ہے کہ مختلف قسم کے آئی لائزر کا آنکھوں میں مشاہدہ کیا گیا۔ آئی لائزر مواد و طرح سے لگایا جاتا ہے، ایک پلکوں کے بیرونی لائن پر دوسرا اندر کی جانب، اس مطالعے میں 26 سے 30 برس کی تین خواتین کو شامل کیا گیا تھا جنہیں دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک گروپ نے آئی لائزر کو پلکوں کے باہر جلد پر، دوسرے نے اندر کی جانب لگایا۔ اس آئی لائزر کے اثرات کا جائزہ لینے کے لئے لگانے کے پانچ سے دس منٹ بعد وڈیو بنا کر مشاہدہ کیا گیا کہ اس دوران ان کے کتنے ذرات آنکھوں میں داخل ہوئے۔ وہ خواتین جنہوں نے پلکوں کے اندر آئی لائزر لگایا تھا ان کی آنکھوں میں 15 سے 30 فیصد زائد ذرات داخل ہوئے تھے اسی طرح میک اپ بھی بہت تیزی سے آنکھوں میں داخل ہوتا ہے۔ اس تجربے کے دوسرے راؤنڈ کی



Goldenpearl

Beauty Forever



Lighter Skin
Brighter You



Golden Pearl Cosmetics-Pakistan
www.goldenpearl.com.pk E-mail: info@goldenpearl.com.pk



بھاپ لینا کیوں ضروری ہے؟ اسی طرح جلد کی قدرتی چمک اور تازگی برقرار رکھنے کی

زمانہ قدیم میں یونانی خواتین اپنی خوبصورتی برقرار رکھنے کے لئے باقاعدگی سے پورے جسم پر بھاپ دیا کرتی تھیں۔ آج بھی ماڈرن خواتین کلیننگ کرنے اور فیشل لینے کے بعد اسٹیم یعنی بھاپ لیتی ہیں گویا یہ فیشل کا اختتامی مرحلہ چہرے کی صفائی مکمل کرتا ہے۔

چنبیلی کے پھول یا چند قطرے لیونڈر کے ساتھ

اگر آپ بھاپ کے پانی میں چنبیلی کا پھول یا لیونڈر آئل کے دو چار قطرے شامل کر لیتی ہیں تو اس طرح پانی اچھا موچراثر بن جاتا ہے۔ یہ آپ کی خشک جلد کو نرم کر دیتا ہے۔

لیموں کے قطرے، نیاز بو یا روز میری کے ساتھ

یہ چنبیلی جلد کی حامل خواتین کے لئے موزوں انتخاب ہو سکتا ہے۔ چنبیلی جلد حساس ہوتی ہے لہذا پانی میں عرق گلاب، گرین ٹی کے چند پتے، روز میری کے ایزنیشن آئل یا تازہ پتے شامل کر کے پانی ابال لیں اور قابل برداشت حد تک ہو جائے تو بھاپ لیں۔ آخر میں نرم نشوونما یا نرم تولیے سے چہرہ خشک کریں۔ حساس جلد کی حامل خواتین کبھی چہرہ نہ پونچھیں اور نہ ہی اسے رگڑیں۔ ان چند احتیاطی تدابیر کے بعد آپ دیکھیں گی کہ چہرہ صاف شفاف اور پہلے سے زیادہ پرکشش ہو گیا ہے۔



کم از کم 15 منٹ تک بھاپ چہرے کو پڑتی رہے۔ اس دوران اگر آپ کو سانس لینے میں مشکل ہو رہی ہو یا آپ خود کو آرام دہ محسوس نہ کر رہی ہوں تو ہر تھوڑی دیر بعد تولیہ ہٹا کے سانس لے لیجئے۔

دوسرا مرحلہ

بھاپ صرف بارہ سے پندرہ منٹ ہی لیجئے کیونکہ اس کی زیادتی بھی نقصان دہ ہے۔ اس طرح جلد کی قدرتی ٹون تباہ ہو سکتی ہے بلکہ چہرے پر دقت سے پہلے جھریاں پڑ سکتی ہیں۔

چنبیلی جلد کی حامل خواتین کیا کریں؟

انہیں بہت زیادہ احتیاط کرنی پڑے گی خاص کر جب چہرہ دانوں سے بھرا ہو۔ گرمیوں کے موسم میں کیل مہاسوں والی جلد کو خاص مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگر یہ خواتین پیشہ ورانہ مہارت رکھنے والی بیوٹیشن کی مدد حاصل کر لیں تو بہتر ہے۔ اگر آپ کی بیوٹیشن اسے درست قرار دے تو یہ تجویز قابل غور ہے۔ ایک لیٹر پانی کو کھلے برتن میں ابال لیں۔ اب اس میں ایک چائے کا چمچ ہلدی، 3 ٹکڑے دارچینی اور ایک کھانے کا چمچ گرین ٹی شامل کر لیں اور اس پانی سے بھاپ لیں۔ گرین ٹی سے دھوپ کی تمازت سے جھلے ہوئے چہرے پر نکھار آتا ہے۔

ہلدی بھی لائے نکھار

دراصل ہلدی میں قدرتی طور پر سلفر پایا جاتا ہے جو ہماری جلد کو ہر قسم کے انفیکشن سے دور رکھتا ہے اس کے استعمال سے دانے ختم ہونے میں بھی مدد ملتی ہے جبکہ دارچینی سے جلد کی الرجی دور ہوتی ہے۔

آج بھی گھر میں آپ جب چاہیں کلیننگ کریں اور ایک پیالے میں گرم پانی اور تولیے کی مدد سے اسٹیم لے سکتی ہیں۔ اس سے چہرے کے مسام کھل جاتے ہیں۔ ان میں موجود سفید اور سیاہ کیل نرم ہو کر باہر نکل جاتے ہیں اور ساتھ ہی گرد و غبار اور دھول مٹی کا بھی صفایا ہو جاتا ہے۔ بھاپ لینے کے اس عمل سے چہرے پر موجود داغ دھبے بھی فوری طور پر ختم ہو جاتے ہیں۔

ماہرین حسن فیشل کے ہفتہ واری پروگرام کو ترجیح دیتے ہیں کیونکہ ماحولیاتی آلودگی اور اگر آپ روزانہ فاونڈیشن اور پاؤڈر استعمال کرتی ہوں تو چہرے کی آلودگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ رنگت ماند پڑتی ہے۔ کیل مہاسے جھانیاں اور داغ دھبے ہونے کا ایک سبب چہرے کی گہرائی تک صفائی نہ کرنا بھی ہے۔ اگر ہمارے مشورے کو اہمیت دیں تو بھاپ لینے کے فوائد آپ کو یقیناً حاصل ہوں گے۔

پہلا مرحلہ

اپنے بالوں کو لیٹ لیں۔ اس کے بعد کسی اچھے ملک کلینزر سے چہرے کا مساج کریں۔ یاد رکھئے کہ مساج کے دوران آپ کی انگلیاں چہرے پر دائرے کے اندر حرکت کرنی چاہئیں۔ چہرے کی جلد سے گندگی اور گرد و غبار کی اولین تہہ علیحدہ ہونے کے بعد گرم پانی کے پیالے میں کوئی جڑی بوٹی مثلاً لیونڈر کی جھاڑی یا پتے یا گلاب کی چند چٹاں یا اپنا پسندیدہ تیل تلسی کے دو چار پتے، نیم یا پودینے اور لیموں کے پتے، کچھ بھی ڈال سکتی ہیں۔

مساج کرنے کا دورانیہ تقریباً 15 منٹ پر مشتمل ہونا چاہئے اس کے بعد تولیہ سر کے اطراف اس طرح لپیٹنے کے بال ڈھکے رہیں۔ چہرہ تولیے کے اندر ہو۔ پانی زیادہ گرم محسوس ہو تو چہرے کو پیالے سے ذرا فاصلے پر رکھ کر ڈھک لیں۔

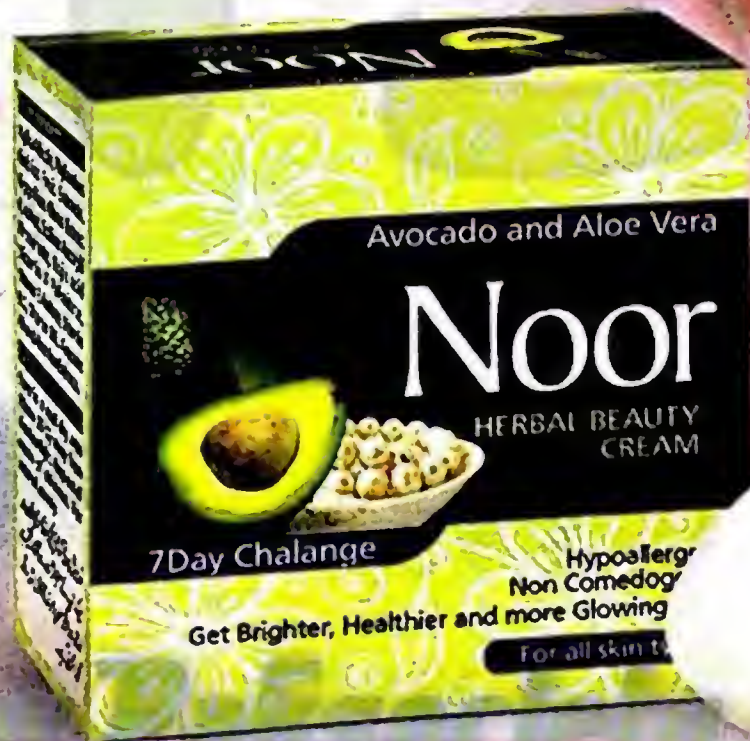
نور

ہربل بیوٹی کریم



ایواکارڈو اور
ایلوویرا کے ساتھ

اگرچہ سب سے نور تو لگائیے نور!



A PRODUCT OF
BLACK ROSE
&
White Rose
COSMETICS



موسم گرما میں انفیکشنز سے بچنا ہے تو...

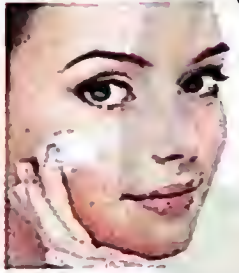
6 چیزوں کو بدل ڈالئے

صحت مند رہنے کے لئے ضروری ہے کہ تازہ غذائیں استعمال کی جائیں اور غذا کے ساتھ ساتھ دیگر زیر استعمال اشیاء کو بھی تبدیل کرتے رہیں مثلاً لباس، کام کرنے کے اوزار اور ایسی تمام اشیاء جو زیر استعمال ہوں اور پرانی ہوتی چلی جاتی ہیں۔ ایک تو ان کی بد وضعی، دوسرے ان کا غیر معیاری ہو جانا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ ماہرین طب کا کہنا ہے کہ وائرل انفیکشنز ان بد احتیاطیوں کے باعث بھی لاحق ہو رہے ہیں۔



ماہ ہے اس کے بعد ڈبیا میں نشانات پڑ جاتے ہیں۔

سن بلاک



گریموں میں خاص کر سن بلاک لگا کر گھر سے باہر جانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اس کا اثر ایک مدت کے بعد ختم ہو جاتا ہے یعنی ایسے کیمیائی اجزاء جو ہماری جلد کو سورج کی UV شعاعوں کے اثرات سے محفوظ رکھتے ہیں۔ بعد میں یعنی پورے دن تک کارآمد نہیں رہتے خواہ آپ کتنی ہی مقدار میں یہ لوشن کیوں نہ لگالیں۔ بے اثر لوشن لگانے سے دھوپ کی شعاعیں نقصان پہنچا سکتی ہیں اور جلد کا کینسر ہو سکتا ہے۔

ڈائٹ مشروبات کو بائے بائے کہئے



پرہیزی مشروبات پی کر فائدے کے بجائے نقصان سے دوچار ہو رہے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق مصنوعی میٹھاں والے مشروبات ان جراثیم کو نقصان پہنچاتے جو ہماری آنٹوں میں رہ کر نظام ہاضمہ کو توازن میں رکھتے ہیں۔ اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ انہیں پی کر ڈیا بیٹس سے بچیں گے تو آپ غلطی پر ہیں۔

چلئے ہمارے ساتھ پہلے تو بچن میں چلئے

یہاں آپ کو کئی ایسی چیزیں ملیں گی جو اب ناقص ہو چکیں۔ مثال کے طور پر پرانے مصالحے اور انہیں محفوظ رکھنے کے لئے برنیوں اور ڈبوں کی حالت زار پکار پکار کے متوجہ کرے گی۔ ان پر پڑنے والے نشانات اور دھبے جہاں آپ کے بچن کے جمالیاتی تاثر کو خراب کرتے ہیں دیں ان میں Smell بھی آنے لگتی ہے۔

پلاسٹک ایسا مٹی ریل ہے جو بلاشبہ کالج اور شہر کی طرح نازک نہیں تاہم اس میں پائے جانے والے Toxins بدلتے موسم اور بچن کے درجہ حرارت میں آپ کی صحت بخش غذاؤں اور دیگر مصالحوں کو آلودہ کر سکتے ہیں۔

ٹوتھ برشز کی عمر صرف 3 ماہ ہوتی ہے



دن میں دو مرتبہ دانتوں کو برش سے صاف کرنے سے برش 3 ماہ میں اپنی طبعی عمر پوری کر لیتے ہیں۔ برش کے فابریکس جاتے ہیں اور اکثر بد شکل ہو جاتے ہیں اس طرح وہ دانتوں کی صفائی نہیں کر سکتے یعنی ان میں دانتوں کو صاف رکھنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔

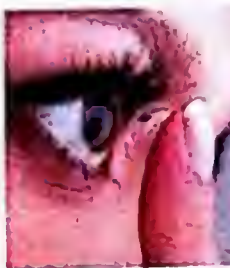
پرانی کا سیمپلکس



آنکھوں کے میک اپ کے لئے استعمال ہونے والی ہر کا سیمپلکس جن میں کاہل، مسکارا اور آکی شیڈ شامل ہے زیادہ عرصہ تک استعمال نہیں کرنا چاہئے کیونکہ ان میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ بھی 3 ماہ سے 5 ماہ تک استعمال کرنے کے بعد علیحدہ کر دیئے جائیں ورنہ انفیکشن کا خطرہ ہوتا ہے۔

حتی الامکان حد تک آسانیاں پیدا کرنے اور احتیاط بھری زندگی گزارتے ہوئے ہمارا مشورہ ہے کہ خاص طور پر موسم گرما میں تازہ غذائیں کھائیں۔ بستر سے لے کر تویلوں، موزوں سے لے کر زیر استعمال لباس تک کو روزانہ تبدیل کریں یا انہیں ہر دوسرے تیسرے روز دھوپ میں رکھ کر آلودہ ہونے سے بچائیں تاکہ اس طویل موسم میں صحت مندرہ نکیں۔

کانٹیکٹ لینسز استعمال کریں احتیاط سے



اگر آپ Contact Lens لگاتی ہیں اور آپ کی آنکھوں میں Infection ہو جاتا ہے تو انہیں محفوظ کرنے والی ڈبیا اور سوڈیم کلورائیڈ کی مدت استعمال ضرور چیک کر لیں۔ ڈیبا بدل لیں۔ اس ڈبیا کی عمر بھی 3

آسان حل



روزمرہ کھانے کی یا محفوظ کر کے تادیر کارآمد رکھنے کے خیال سے جو اشیاء اب تک پلاسٹک کی برنیوں میں رکھی تھیں اب جام جیلی، چاکلیٹ، مایونیز وغیرہ کی خالی بوتلوں کو دھو کر، دھوپ میں خشک کر کے ان میں بھر لیجئے۔ کوشش کریں کہ شہرے کی بوتلوں ہی میں دالوں اور مصالحوں کو محفوظ کریں۔ اس کے لئے گھر میں آنے والی جام جیلی کی بوتلوں کو صاف نہ کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM

FRESH CUT CORN.



Fresh Cut Whole Corn have excellent flavour.
Harvested and packed under high-quality standards, Del Monte Whole Corn
is healthy & delicious! Its perfect for any salad or even on its own!



سفیدہ (Eucalyptus)

نباتاتی نعمت سے کم نہیں

1700 اقسام کا ماحول دوست پیڑ
کئی امراض میں تریاق ہے

سمعیہ جلیس

لبوتری شکل کا دبیز چولہ والا یہ درخت کراچی اور گردنواح میں عام دیکھا جاتا ہے۔ کچھ لوگ کسی کے درخت کے نام سے بھی اس کو جانتے ہیں۔ بنیادی طور پر آسٹریلیا سے تعلق رکھنے والا یہ پودا نباتاتی خاندان Myrtaceae سے ہے اور پورا سال ہرا بھرا رہتا ہے اس کی 700 کے قریب اقسام ہیں جو اب تمام دنیا میں اپنے ماحول دوست طبی خواص کی وجہ سے پھیلائی جاتی ہیں۔

قدرتی ماحول دوست

جن علاقوں میں یہ درخت عام ہوتے ہیں وہاں کی آب و ہوا پر ان کا خوشگوار اثر ہوتا ہے۔ حشرات الارض میں کمی کا سبب ہوتے ہیں۔ یہ درخت پھروں کی افزائش میں کمی سے ان سے پھیلنے والے امراض مثلاً ملیریا اور ڈینگی وغیرہ سے بچاؤ میں مددگار ہوتا ہے چونکہ یہ درخت زیادہ پانی جذب کرتا ہے اس لئے جن علاقوں میں زیر زمین پانی کی زیادتی ہو یعنی سیم و تھور کے مسائل کو کنٹرول کرنے کے لئے یہ باقاعدہ منصوبہ بندی کے تحت کاشت کیا جاتا ہے۔



روغن سفیدہ Eucalyptus Oil

یوکلیپٹس کا تیل اس کے لبوترے پتوں کو سکھا کر کشید کیا جاتا ہے۔ جو بے رنگ مگر تیز خوشبودار ہوتا ہے۔ یہ تیل اینٹی بیسیئرل اور اینٹی فنگل خواص کا حامل ہوتا ہے۔ اس میں شامل Cincole ڈیٹیل پروڈکٹس اور ماؤتھ واش

بے حد خاص اجزاء رکھتا ہے اور انسان اور ماحول دوست ہے۔

احتیاط

چونکہ یہ تیل اصلی حالت میں کافی تیز اثر ہوتا ہے اس لئے اسے تحلیل کر کے استعمال میں لاتے ہیں۔ اصل حالت میں یہ تے، دست، پیٹ کے درد اور جلد پر جلن و سرنخی کا سبب ہو سکتا ہے۔ فلو میں اس تیل کے ایک یا دو قطرے پانی میں شامل کر کے بھاپ لی جاتی ہے۔ کسی بھی شے سے فائدہ حاصل کرنے کے لئے اس کا صحیح استعمال ضروری ہوتا ہے۔

دغیرہ میں شامل کیا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ تیل اپنی فریش خوشبو کی وجہ سے پرفیومز اور دیگر کاسٹیکس میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ نزلہ زکام، کھانسی کی حالتوں میں ناک کے بیرونی حصے پر اور سینے پر ملتے ہیں یا اٹلتے ہوئے پانی میں چند قطرے ڈال کر بھاپ لیتے ہیں اور سرد ہو تو کنپٹیوں پر ملنے سے افادہ ہوتا ہے تاہم یہ حتی علاج نہیں۔ بہتر یہی ہے کہ ڈاکٹر سے معائنہ کرا کے باقاعدہ علاج معالجہ کیا جائے۔

طبی استعمال

دنیا بھر میں لوگ مختلف بیماریوں خاص کر سانس کی نالی اور فلو وغیرہ میں یوکلیپٹس آئل کو بطور دوا استعمال کرتے ہیں۔ دمہ میں یہ سانس کی نالی میں میوکس نامی رطوبت کو کم کرنے میں معاون ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لئے منہ یا ناک کے ذریعے استعمال ہونے والے اسپرے میں یہ آئل شامل کیا جاتا ہے۔

قدیم ہندوستانی اور چینی طب کے ماہرین جوڑوں اور دیگر دردوں اور جلد کے زخموں اور پھپھوند کو دور کرنے کے لئے یوکلیپٹس آئل کا استعمال کرتے آئے ہیں۔ فلو کے لئے بنائے جانے والے بام میں بھی یہ اہم جز شامل کیا جاتا ہے۔

قدرتی جراثیم کش

قدرت کے عطا کردہ طاقتور جراثیم کش اجزاء میں سے ایک یوکلیپٹس آئل ہے۔ یہ تجارتی و صنعتی طور پر جراثیم کش اور دافع عفونت دواؤں کی تیاری میں خاص طور پر شامل کیا جاتا ہے جو کہ قدرتی ماحول کو متاثر کئے بغیر نقصان دہ کیڑوں اور جراثیم سے نجات دلانے میں معاون ہوتا ہے۔

غرض یہ کہ مرطوب علاقوں میں پایا جانے والا یہ عام درخت اپنے دامن میں





New & Improved
Packaging



Give your day
a healthy start!

Dawn Bran Bread is baked with the goodness of whole grain and oats, making it high in fiber with no Trans Fat. Eating it daily helps you control your cholesterol and maintain your health.



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

چٹخاروں پر نہ جائیں

گھر کا کھانا کھائیں

ہر ریسٹورانٹ کا کھانا قابل بھروسہ نہیں ہوتا لیکن عام گاہک کو اتنی سمجھ بوجھ نہیں ہوتی کہ وہ بھوک لگنے پر کسی جگہ کا انتخاب کریں۔

شکم پوری کے لئے قریب سے قریب کی جگہوں کا انتخاب کر لیا جاتا ہے اور جو خواتین گھر بیٹھے ہوم ڈیلیوری (گھر پر کھانا پہنچانے کی سہولت) حاصل کرتی ہیں وہ زیادہ تر غلط جگہوں کا انتخاب کرتی ہیں۔ سرعت رفتاری سے کھانا، زیادہ نمکین یا میٹھی غذائیں کھانا اور ورزش نہ کرنا ایسے معمولات ہیں جو ہائپرٹینشن کا سبب بنتے ہیں۔

ایسی خواتین جو کپکانے میں سستی دکھاتی ہیں یا جن کے پاس دافر مقدار میں مالی وسائل ہیں اور تندرستی کا شعور نام کو نہیں وہ ایسی حرکات کی مرکب ہو جاتی ہیں۔ جان بوجھ کر خود کو خطرات میں ڈالنا صرف زبان کے ذائقے کی تسکین کے لئے یہ کسی طرح بھی مناسب نہیں۔

عام طور پر ریسٹورانٹ کے کھانوں کو بے حد معیاری سمجھا جاتا ہے جبکہ یہ زیادہ کیلوریز، سرشدہ چکنائیوں اور نمک کی زیادتی کی وجہ سے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ سنگاپور کے ایک میڈیکل اسکول Duke-NUS Graduate کے مطابق ترقی یافتہ ملکوں میں کل آبادی کا 27.4 فیصد حصہ پری ہائپرٹینشن کا شکار ہے۔ ان میں 38% فیصد فی ہفتہ 12 کھانوں سے زیادہ کھانے باہر کے کھاتے ہیں۔

امریکن جرنل آف ہائپرٹینشن کی رپورٹ کے مطابق یونیورسٹی کے 501 طلباء جن کی عمریں 18 سے 40 برس کے درمیان تھیں انہیں اس تحقیق کا حصہ بنایا گیا۔ جس میں ان کا بلڈ پریشر، باڈی ماس انڈیکس BMI اور طرز زندگی شامل تھا۔ ان میں سب سے نمایاں پہلو یہ تھا کہ کتنی مرتبہ کسی ریسٹورانٹ کا کھانا کھایا اور اس کے علاوہ جسمانی سرگرمیوں کی سطح کیا ہے، پھر ان تمام معاملات کو ہائپرٹینشن کی وجہ سے جوڑ کر تجزیہ کیا گیا۔

شمار یاتی سروے کے مطابق ان افراد میں 27.4 فیصد افراد ہائپرٹینشن کا شکار تھے جن میں سے 38 فیصد افراد ہفتے بھر میں 12 کھانے باہر کے کھاتے تھے جبکہ 49 فیصد مرد اور 9 فیصد خواتین ہائپرٹینشن کا شکار تھیں۔

تحقیق سے پتہ چلا کہ یہ لوگ زیادہ تر بازار کے تیار کردہ کھانے کھاتے تھے۔ یہی نہیں کہ ان کا بلڈ پریشر بڑھتا تھا ان کو دیگر عارضے بھی لاحق ہونے لگے مثلاً ذہنی و جسمانی دباؤ، معدے کی خرابی، BMI کی زیادتی وغیرہ۔

امریکن جرنل ہائپرٹینشن میں شائع ہونے والی رپورٹ سے یہ واضح ہوا کہ باہر کا کھانا اپنی سرشدہ چکنائی، اضافی نمک اور زیادہ کیلوریز کی وجہ سے افراد میں ہائی بلڈ پریشر کا باعث بنتا ہے۔ یہ افراد ہائپرٹینشن یا پری ہائپرٹینشن کا شکار رہتے ہیں۔ خاص طور پر نوجوانوں کے رویوں میں یہ غذائیں بہت تبدیلی پیدا کر رہی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ نوجوانوں کے ساتھ ساتھ بچے بھی جارحانہ رویے ظاہر کرنے لگے ہیں۔ معمولی معمولی باتوں پر مضطرب ہو جانا اور آپے سے باہر ہو جانے کا تعلق طرز زندگی، تربیتی معاملات اور غذا سے ہے۔



Happilac
PAINTS
COLORS OF HAPPINESS

COLOR YOUR LIFE!
WITH THE PROTECTION OF LOVE!

**PREMIUM
WEATHERGUARD**
THE EXTERIOR PAINT



فزیوتھراپی...

علاج بذریعہ ورزش

ڈاکٹر عمران ہارون کی تجاویز و مشورے

محمد شاہد خان

اپنے ارد گرد نظر دوڑائیں تو ہر دوسرا شخص جوڑوں کے درد میں مبتلا نظر آتا ہے۔ اسی وقت فزیوتھراپی کی اہمیت کا پتا چلتا ہے۔ یہ ورزشی علاج آج کے دور میں انتہائی سستا بلکہ بے حد آسان ہے۔ یہ قدرتی طریقہ علاج ہے جس میں دواؤں کے بجائے ورزش کی مدد سے اعضاء کو متحرک کیا جاتا ہے۔ میڈیکل سائنس کا یہ شعبہ اب بہت ترقی کر گیا ہے تاہم پاکستان میں چند ہی لوگ ہیں جو اس شعبے میں مکمل مہارت رکھتے ہیں۔ ذیل میں ہم معروف فزیوتھراپسٹ ڈاکٹر عمران ہارون کی چند ہدایات رقم کر رہے ہیں آپ بھی پڑھئے۔

دیر تک ایک پوزیشن میں کام نہ کریں۔ جھک کر کام نہ کریں۔ غلط ٹکیہ جو موٹا اور سخت ہو استعمال نہ کریں۔ عمر کے ساتھ ساتھ بھی اس میں تبدیلی آ جاتی ہے۔ ایسی کرسی کا انتخاب کریں جس کی پشت آپ کی گردن کے برابر ہو تا کہ آپ کچھ وقفے کے لئے گردن کو اس پریک کر آرام کر سکیں۔ لکھنے پڑھنے کے لئے اونچی ٹیبل استعمال کریں۔ زیادہ دیر تک کمپیوٹر کے سامنے نہ بیٹھیں۔ کمپیوٹر ہمیشہ اپنی گردن کے برابر مناسب میز پر رکھیں۔ زیادہ موٹاپے کی وجہ سے یہ درد اکثر ہوتا ہے۔ زیادہ دیر تک گھٹنوں کو موڑنے سے بھی یہ درد ہو جاتا ہے۔ اکثر گھٹنے کے پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں۔ کسی چوٹ اور موج کی وجہ سے بھی درد ہو جاتا ہے۔ گھٹنوں میں Degenerative Changes کی وجہ سے بھی درد ہوتا ہے اس کے لئے بہتر ہے کہ آپ زیادہ دیر تک کھڑے ہو کر کام نہ کریں۔ موٹاپے پر خاص توجہ دیں اور خاص طور پر جب درد ہو تو میز ہیاں چڑھنے سے گریز کریں اور درد دور کرنے کے لئے گرم پانی یا برف سے سکاکی ضرور کریں تا کہ درد میں کمی ہو۔ گھٹنے میں درد کی صورت میں لاشی کا سہارا ضرور لیں جب درد بہتر ہو تو روزانہ پیدل ضرور چلیں۔ کمزور درد اور گھٹنے کے درد کی صورت میں فزیوتھراپی ضرور کرائیں۔ اس سے آپ ایک بہترین اور اچھی زندگی گزار سکتے ہیں۔ پابندی سے جو لوگ فزیوتھراپی پر توجہ دیتے ہیں وہ اکثر اس مرض سے چھٹکارا حاصل کر لیتے ہیں۔

مختلف کھیلوں کے دوران اسپورٹس انجری میں بھی فزیوتھراپی کی جاتی ہے اور اس سے بہتر نتائج سامنے آتے ہیں۔ اسپورٹس کی چند چوٹیں عام روزمرہ کی مصروفیات کے دوران کسی کو بھی لگ سکتی ہیں جنہیں ادویات کے بغیر صرف فزیوتھراپی کرانے سے آرام آ جاتا ہے۔ البتہ پولیو کیمرز میں فزیوتھراپی قطعاً موثر علاج نہیں البتہ کسی حد تک بہتری لائی جاسکتی ہے۔ جب آپ چلنے پھرنے میں مشکل محسوس کریں تو فوری طور پر ڈاکٹر کے مشورے سے فزیو کرائیں۔ بعض اوقات چوٹ یا موج کی وجہ سے کمزور ہو جاتا ہے اور یہ درد بڑھ کر ایک ناگ یا دونوں ناگوں میں اتر جاتا ہے۔ کر کے درد کی وجہ سے بیروں کے ٹکڑے بھی سن ہو جاتے ہیں اور اس کی وجہ سے مریض ناگوں میں کھنچاؤ محسوس کرتا ہے جس سے چلنے پھرنے میں دشواری ہوتی ہے غلط انداز سے اٹھنا، بیٹھنا، ایک پوزیشن میں کھڑے رہنا اس کے علاوہ کمر کی چوٹ کی وجہ سے مختلف بیماریاں جنم لیتی ہیں جس کی وجہ سے Disk ہٹ جاتی ہے کمر کے مہروں کے پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں۔ ایسے متاثرہ شخص کو ہمیشہ سخت بستر پر لیٹنا چاہئے اور جھک کر وزن نہ اٹھائیں۔ ڈرائیونگ کرتے وقت ہمیشہ Back کو سیدھا رکھیں۔ کرسی پر بیٹھتے وقت کمر کو سیدھا رکھیں اس کے علاوہ Back Support کے لئے Lumbo Belt کا استعمال رکھیں۔ روزانہ چہل قدمی کریں۔ اگر کمر میں زیادہ درد ہو تو ہلکی ورزش کریں، ہلکی مالش بھی کروا سکتے ہیں۔ زیادہ

فزیوتھراپی ورزش کے ذریعے علاج کو موثر ترین بناتی ہے۔ عورتوں میں گھٹنوں کے امراض زیادہ ہیں اور اس کی وجہ وزن زیادہ ہونا ہے۔ خواتین اس مرض سے اسی وقت چھٹکارہ پاسکتی ہیں جب وہ اپنے وزن پر بھرپور توجہ دیں۔ ہڈیوں کی مخصوص بیماریاں بھی فزیوتھراپی سے ٹھیک ہو سکتی ہیں۔ فزیوتھراپی کی مدد سے معذور افراد نارمل تو نہیں ہو سکتے تاہم بہتری آ سکتی ہے۔ خواتین کے ماہانہ ایام میں فزیوتھراپی دی جاسکتی ہے لیکن صرف گردن اور گھٹنے کی ہلکی ورزشیں کرائی جاسکتی ہیں۔ نئی ماں بننے والی خواتین کو ہلکی پھلکی فزیوتھراپی کرائی جاسکتی ہے تاہم اس کا انحصار خاتون کی مجموعی صحت اور گائناکولوجسٹ کے مشورے پر ہے۔ فریکچر ٹھیک ہونے کے بعد بھی اس کا بہت بڑا کردار ہوتا ہے۔ فزیو کے بغیر فریکچر کا علاج ادھورا ہوتا ہے۔ کمزور گردن کے عارضے میں کافی حد تک یعنی 60 فیصد سے لیکر 70 فیصد تک بغیر سرجری کے علاج ممکن ہوتا ہے۔ مریض کو افاقہ ہوتا ہے۔ فالج، لقوہ، رعشہ جیسے مرض میں بھی فزیوتھراپی سے آرام محسوس ہوتا ہے۔ Parkinsons کا مرض فزیو سے مکمل طور پر ٹھیک تو نہیں ہو سکتا البتہ بہتر ہو سکتا ہے۔ مختلف عضلات کی کمزوری کو فزیو کے ذریعے ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔

سیزیجیم شوابے آپ کو ہمہ وقت خون میں شامل شکر کی سطح پر مؤثر کنٹرول رکھنے میں مدد دیتی ہے تاکہ ذیابیطس ہونے کے باوجود آپ ایک اچھی اور صحت مند زندگی گزار سکیں۔
سیزیجیم شوابے ذیابیطس کے باعث طویل مدت میں لاحق ہونیوالی پیچیدگیوں کی بھی روک تھام کرتی ہے۔

سیزیجیم
شوابے®

take control now!



Made in Germany

CMS آئی ڈراپس

آنکھوں جیسی نعمت کا تحفظ

CMS آئی ڈراپس ذیابیطس جیسے عارضوں کے باعث لاحق ہونیوالی دھندلی نظر اور موتیا بند کے علاج کے لئے بہت مؤثر ہیں۔ CMS آئی ڈراپس کا طویل عرصے تک مستقل استعمال اکثر صحت مند افراد کو موتیا بند سے محفوظ رکھتا ہے۔

مؤثر برائے:

- مطالعہ
- ٹی وی بینی اور فضائی آلودگی
- آنکھوں کی جلن کے لئے سکون بخش
- نظر کا تحفظ اور آنکھیں صاف و شفاف
- کمپیوٹر پر کام کی زیادتی کے باعث آنکھوں کی تھکن



Made in Germany



Dr. Willmar Schwabe
Germany

From Nature. For Health.



”نظر کمزور ہونے سے میری پڑھنے کی عادت تقریباً ختم ہو گئی تھی۔ CMS کا استعمال میری کمزور نظر کا قدرتی علاج بن گیا۔“

Partner:
Dr. Hamid
General Homoeo (Pvt.) Ltd.

Arambagh Road, Karachi. Tel: 021-32211895
24-Allama Iqbal Road, Lahore. Tel: 042-36373101
www.drhamid-schwabe.com

www.Paksociety.com

درود یوار بڑھاتے ہیں گھر کی قیمت

یہ پتھر کی ہوں، تانے کی، لکڑی یا اینٹوں کی؟

جس طرح انسان صحت کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کرتے ہیں۔ چھوٹی بڑی کوئی تکلیف محسوس کریں تو علاج معالجہ کراتے ہیں۔ اسی طرح آپ کا گھر بھی ٹریٹمنٹ چاہتا ہے۔ ہر پانچ دس برس بعد آپ گھر میں رنگ و روغن کراتی ہیں۔ فرنچیز پر پالش یا کسی ایک چیز کا اضافہ کرتی ہیں، کبھی رگڑ تو کبھی قیمتی غالیچے، کبھی راڈ والے پردے تو کبھی چھتیں، اسی طرح کبھی ان ڈور پلانٹس تازہ حالت میں تو کبھی پلاسٹک اور کپڑے کے خوشنما پھولوں سے گھر میں زندگی کی حرارت لے آتی ہیں۔

پتھریلی دیواریں

استعمال کرنے میں دیر پا اور سہل ترین، حجم اور جسامت میں بہترین اور رنگوں میں بھورے خاکستری لے چلے سے لے کر بھورا مائل سرمئی زیتونی، زرد یا سرمئی مائل زرد، ان میں سے کوئی بھی ایک رنگ چن لیجئے۔ یہ بھی آپ کے مرکزی لاؤنج یا بیٹھک اور دفاتر کے استعمال کے لئے موزوں دیواری آرائش ہے۔ اگر پسند کریں تو اپنے بنگلے یا



کانچ کی ایک دیواری نوع کی پتھریلی آرائش کے ساتھ بنوا لیجئے۔ آپ کے گھر کا بیرونی نقشہ خوبصورت ہو جائے گا۔ یہ دیواریں ساحلی علاقوں کے مکانات کے لئے بے حد مناسب خیال کی جاتی ہیں کیونکہ ان میں ہوا کی رطوبت جذب ہو جاتی ہے۔ کمرے میں ایک دیوار پتھریلی ہو تو گرمی کے موسم میں قدرتی ٹھنڈک محسوس ہوتی ہے۔ قیمت کے اعتبار سے یہ بھی عام آدمی کی دسترس میں ہے یعنی 400 روپے سے ایک ہزار فی اسکوائر فٹ تک اخراجات کا تخمینہ لگایا جاسکتا ہے۔

لکڑی کی دیوار

لکڑی ایسا میٹریل ہے جس پر نقاش اپنی تخلیقی صلاحیتوں اور جوہروں کا سو فیصدی اظہار کر سکتے ہیں۔ خواہ آپ روایتی نقوش اور دستکاری کے انداز دکھائیں یا چاہیں تو ماڈرن طرز کے جیومیٹرککل ڈیزائن سے اسے آراستہ کر لیں۔ یہ رسمی مہمانداری کے لئے مختص کئے جانے والے سونے کے کمروں، تفریحی گوشوں، اسٹڈیز اور دفتری استعمال کے لئے زیادہ موزوں خیال کی جاتی ہیں۔



لکڑی کی مصنوعات خواہ فرنچیز ہو یا کوئی دیوار یہ گرمیوں کے موسم میں کمرے کے درجہ حرارت کو معتدل کر سکتے ہیں۔ یہ کڑی شیدز میں دستیاب میٹریل ہے۔ گہرے سے مدھم رنگوں تک اور لکڑی کی متعدد اقسام میں اوک، نیک، روزوڈ اور والٹ میں دستیاب ہے۔ لکڑی کی دیوار کی صفائی اور پالش میں احتیاط برتنے کی ضرورت ہے۔ اسے پانی سے صاف نہیں کر سکتے۔ جھاڑ پونچھ کے ہر دوسرے تیسرے برس مناسب حد تک پالش کرانی پڑتی ہے۔ اپنے بجٹ میں اخراجات کے تخمینے 600 روپے سے لے کر 2,000 فی اسکوائر فٹ تک لگائیے۔ یہ تاباں و دلکش دیواریں آپ کے جمالیاتی ذوق کی داد خاموشی سے وصول کر لیں گی اور آپ یقین کر لیں کہ اس ٹریٹمنٹ کے بعد آپ کے گھر کی قیمت 3 سے 5 فیصد بڑھ چکی ہے۔

آج ہم آپ کو گھر کی قدر و قیمت بڑھانے کے لئے کسی ایک دیوار کی مکمل تعمیر و تزئین کی چند ٹپس بتاتے ہیں مثلاً کوئی ایک دیوار جو نگاہ پڑتے ہی پلٹنے کی خواہش نہ کرے، آپ ڈھونڈ لیے ہر گھر کے ہر کمرے میں کوئی نہ کوئی ایک دیوار مرکزی توجہ کی حامل ہوتی ہے۔

خوشنما اینٹوں کی دیوار



شمالی اور جنوبی پاکستان کے ماہر تعمیرات سرخ، سرمئی، تلکے بھورے، مدھم بھورے اور گہرے سرمئی رنگوں کی اینٹوں پر گیلی مٹی کی حالت میں چدایے نقوش ابداع دیتے ہیں جس سے یہ اینٹیں دیوار کی شکل اختیار کر کے پرکشش لگتی ہیں۔ چنانچہ کئی پاکستانی ماہرین تعمیرات ان اینٹوں کا خوبصورت استعمال کرتے ہیں۔ کچھ لوگ عام دیوار میں آرج نکال کے بیٹھوی شکل میں خوشنما اینٹوں کا استعمال کر لیتے ہیں۔ یوں بھی جمالیاتی تاثر بہتر معلوم ہوتا ہے۔

یہ دیواریں کہاں بھلی لگتی ہیں؟

آپ کے کارڈور، لاؤنج یا دالان کے بیرونی حصے میں اینٹیں بھلی لگتی ہیں۔ ان کے ٹیکسچر میں بھی جدت نظر آتی ہے اور پنجاب میں بھورے مائل سرخ اور کتھی رنگوں میں زیادہ استعمال ہوتی ہیں۔ لاہور میں معروف مصور شا کر علی کا گھر جوان کی وفات کے بعد میوزیم بنادیا گیا تھا، اس کی بیرونی دیواروں پر بھی میرون رنگ کی اینٹیں استعمال ہوئی ہیں۔ یہ بیش قیمت بھی نہیں اور 150 روپے سے 350 روپے اسکوائر فٹ تک دستیاب ہو جاتی ہیں۔

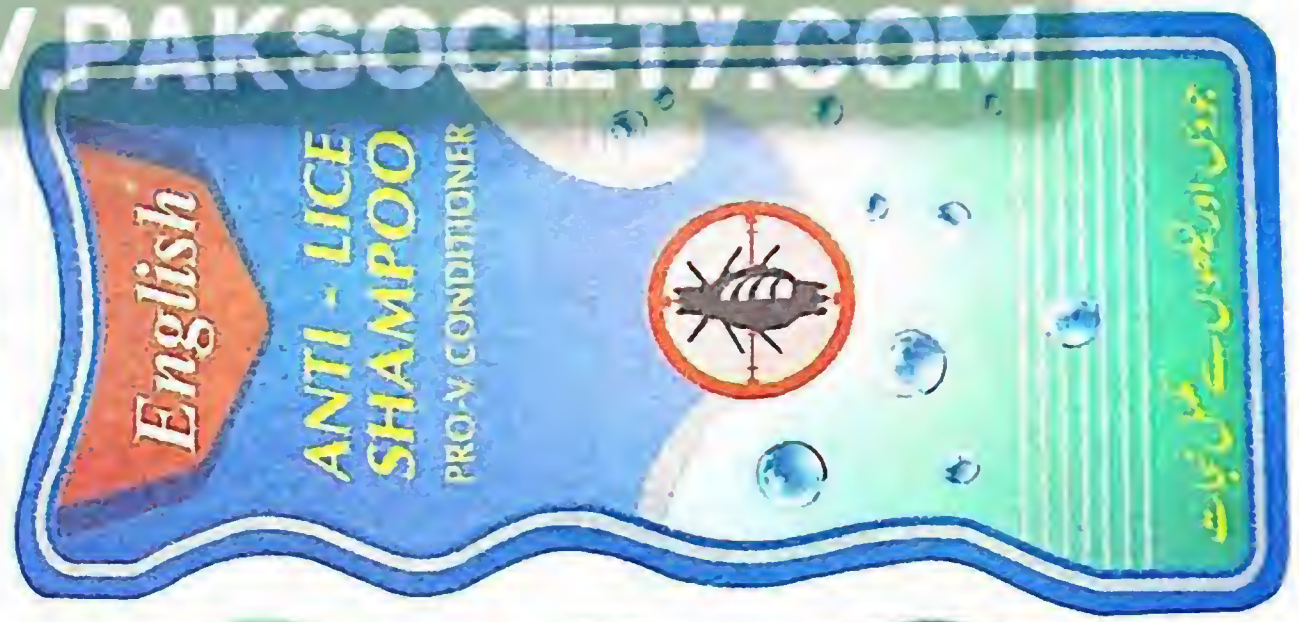
تانے کی دیوار



تانہ ایک نرم سرمئی مائل دھات ہے جس سے عموماً برقی تار اور آلات ہی بنائے جاتے ہیں یا پھر سکے ڈھالے جاتے ہیں لیکن کارپروالز بھی بنتی ہیں اور یہ زیادہ تجارتی مقاصد کے لئے مثلاً تھیز یا سینما کے پیش دالانوں کی دیواروں کی تعمیر میں استعمال ہوتی ہیں یا پھر پاؤڈر رومز میں استعمال ہوتی ہیں۔ یقیناً نہایت پرکشش ورثے کی شکل دکھائی دیتے ہیں۔ اس کی فنشنگ میں سائن جیسے میٹریل کی مائیت محسوس ہوتی ہے۔ تاہم یہ خاصی بیش قیمت دیواری میٹریل ہے جس کی وقتاً فوقتاً پالش کرانی بھی کٹھن ہے۔ یہ 600 روپے سے لے کر 12,000 اسکوائر فٹ تک دستیاب ہے۔

English

SAR NA KHUJAEN... Healthy HO JAEN



Eradication of head lice and nits within **5** minutes



کپڑوں کی دھلائی کریں

ان کی عمر نہ گھٹائیں



لائڈری کرتے وقت چندا خوشگوار تجربوں سے گزرنا پڑتا ہے۔ خواہ آپ ہاتھ سے کپڑے دھو رہی ہوں یا مشین کی سہولت آزمایں ہوں۔ سفید کپڑے اکٹھے دھونے کی ہدایت پر عمل کرتے ہوئے آپ مطمئن رہتی ہیں کہ اب سب کپڑے ٹھیک ٹھاک دھلیں گے مگر ہوتا اس کے برعکس ہے۔

غلطی نمبر 3

مشہور ڈٹرجنٹ بھی کبھی کبھی سو فیصدی نتائج نہیں دے پاتے، مگر ٹھہریے ڈٹرجنٹ قصور وار نہیں ہے۔ اصل میں خاتون خانہ کچھ بنیادی غلطیاں کرتی ہیں۔

غلطی نمبر 1

بستر کی چادریں، بچے کے غلاف اور تولیے اکٹھے دھونا آپ کی غلطی میں یوں شمار ہوگا کیونکہ تولیے میں نرم روئیں دار سوتی کپڑا استعمال ہوتا ہے جس کے ریشے اور روئیں زیادہ گرد آلود ہوتے ہیں جبکہ عموماً چادروں اور بچے کے غلافوں پر اس قدر میل پکیل نہیں ہوتا۔ ان دونوں کپڑوں کا آپس میں کوئی تال میل نہیں۔ خاص طور پر جب آپ واشنگ مشین کے Dryer میں کپڑے ڈالیں تب چادروں پر تولیوں کے روئیں چپک سکتے ہیں۔ تولیے آپ کی چادروں کو خراب کر سکتے ہیں خاص کر اگر وہ بے حد نفیس کڑھائی والے ہیں یا سادہ بھی ہیں تو بھی تولیوں کا نرم رواں چادروں کے لئے مناسب نہیں۔ اس لئے آئندہ تولیوں کو تولیوں ہی کے ساتھ دھوئیں۔

غلطی نمبر 2

دھلی ہوئی چادروں پر فگنیں باقی رہنے کا مطلب ہے آپ مشین کے Washer میں انہیں کچھ دیر رکھا رہے دیتی ہیں۔ اگر آپ واشٹر میں کپڑے رکھے رہنے دیں تو Spin Cycle کپڑے سے پانی چوس کر انہیں خشک آلود کر دیتا ہے۔ اگلی مرتبہ Dryer میں سے گرم گرم کپڑے نکال لیجئے چاہیں تو ہاتھ سے جھٹک کر یا اسی طرح پھیلا کر سکھالیں۔ ان پر فگنیں نہیں پڑیں گی، لیکن اگر دس منٹ تک یونہی رکھا رہے دیں گی تو بے شمار فگنیں پڑیں گی جنہیں بعد میں استری کر کے ہی دور کرنا پڑے گا۔

غلطی نمبر 4

بے انتہا طاقتور ڈٹرجنٹ یا اسے زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے کپڑے صاف نہیں دھلتے بلکہ اس طرح آپ کی مشین کو زیادہ پانی درکار ہوگا اور کئی ایسے کپڑوں کا رنگ خراب بھی ہو جائے گا۔ آپ کی چادریں اور تولیے جنر، رات کو سوتے وقت کے استعمال میں آنے والے یا اپن کی نسبت زیادہ میلے نہیں ہوتے۔ لہذا کوشش کریں کہ نرم اور ہلکا ڈٹرجنٹ چادروں کے لئے مخصوص کر دیجئے۔ یقیناً آپ اپنی چادروں کی زندگی کے دن ایک یا دو دھلائیوں میں پورے نہیں ہونے دیں گی اور نہ ہی ان کی چمک ماند ہونے دیں گی۔ کم ڈٹرجنٹ استعمال کرنے سے کپڑے کی عمر نہیں گھٹتی اور صفائی بھی بہترین انداز میں ہوتی ہے بلکہ صابن کی مخصوص Smell بھی دوپانیوں میں دھلنے سے کم سے کم ہو جاتی ہے۔ لہذا آئندہ Harsh Detergent استعمال کرنے سے گریز کریں۔

ہاتھ سے دھلائی کرتے وقت ہمارا خیال ہوتا ہے کہ پہلے کپڑوں کو کھولتے ہوئے پانی میں کچھ دیر بھگو لیا جائے اس طرح صابن ملے پانی میں بھگونے سے میل جلدی کئے گا۔ بے شک اس طریقے سے میل تو کٹ جائے گا لیکن آپ کے کپڑے کی رنگت، جسامت اور زندگی تینوں محاذوں پر ہسپانی دیکھنے کو ملے گی۔ گرم پانی صرف سفید رنگ کے کپڑوں کے لئے نسبتاً بہتر انتخاب ہو سکتا ہے۔ سوتی کپڑے بھی سکتے ہیں خاص کر گرم پانی میں، لہذا کپڑوں کی دھلائی کے لئے نیم گرم یا سادہ پانی ہی کا انتخاب کیجئے۔ اس طرح پہلے سے Shrink کئے ہوئے کپڑے بھی کم سے کم سکڑیں گے اور آپ حتی الامکان حد تک اپنی دھلائی پر فخر کر سکیں گی۔

تہمت

مسحور کن خوشبو کا دیرپا احساس
رہے دن بھر آپ کے ساتھ!



تہمت ٹالکمر پاءوڈر - صبح سے شام ہر جگہ مہکتا ہے



دیورانی، جیٹھانی کا کھٹا میٹھا رشتہ

چھوڑیں تلخی، دوستی کا ہاتھ بڑھائیں

اُم حیات فاروقی

دیورانی جیٹھانی کو اپنی آنکھوں سے خود غرضی اور بدگمانی کی عینک اتار کر رشتوں کو عقل کی کسوٹی پر پرکھنا چاہئے کہ آخر کیوں ہمارا رشتہ کینہ و کدورت، فتنہ و فسادات کی علامت بن کر رہ گیا ہے۔ ایک گھر میں ساتھ ساتھ رہتے ہوئے جانوروں سے بھی انسیت ہو جاتی ہے اس کے بعد تو دیورانی جیٹھانی کو ایک دوسرے کے لئے علاقہ غیر نہیں بننا ہے ورنہ آپ کے بچے بھی دلوں میں چچی یا تائی کے لئے نفرت کے جذبے کو پروان چڑھائیں گے جس کا حاصل ضرب صرف اور صرف تلخی کو بڑھانا ہے اور کچھ بھی نہیں...

بہوؤں میں تقسیم کیجئے۔ کسی ایک بہو کی جانبدارانہ محبت، نفرت اور حسد کے جذبات ابھارے گی ایسی آگ میں کوئی جھلٹانہ بھی چاہے تو یہ عین فطرتی سی بات ہے۔ ایک بہو اگر زیادہ قابل ہے یا زیادہ سوجھ بوجھ والی ہے تو دوسری کی ناقدری انتہا پر نہ پہنچائیے۔ سوچ لیجئے اگر آپ ذہنی دباؤ سے نجات حاصل کرنا چاہتی ہیں تو بہوؤں کے مابین احساس کمتری نہ پیدا ہونے دیں۔

ہر انسان میں کوئی خاص انفرادی وصف یا خوبی موجود ہوتی ہے جو اسے ممتاز حیثیت دلاتی ہے اس لئے حسد کرنے سے کوئی فائدہ نہیں رہتا۔ اگر آپ بہو ہیں تو لمحہ بھر کو اس زاویے سے سوچئے کہ یہ خاتون بھی تو آپ ہی کی طرح اپنے میکے کا آئینہ، باپ کی گلیاں اور والدین کا گھر چھوڑ کر اجنبی لوگوں کے درمیان آئی ہے۔ اسے بھی تو محبت، توجہ اور رہنمائی کی ضرورت ہے تو پھر کیوں نہ وہ اس درد مشترک والی کی غمگسار بن کر یا دوست بن کر اسے جذباتی سہارا دیں تاکہ پھر یہ الجھن ہی دور ہو جائے۔

ماحول میں اپنے آپ کو ڈھالنے کی کوشش نہ کرے۔ اگر چھوٹی بہو والدین کی اگلی بیٹی ہو اور بڑی بہو کے گھرانے سے مالی حیثیت میں زیادہ آسودہ حال ہو تو بھی مطابقت میں مشکل پیش آتی ہے۔ جہاں رویے تلخ ہو جائیں وہاں تنقید کی عادت بھی پڑ جاتی ہے اور کھچاؤ کی اس صورتحال سے ساس، سر، دیور، جیٹھ اور دونوں بہوؤں کے ساتھ ساتھ اگر ان کے بچے ہوں تو پورا گھر اندھا متاثر ہوتا ہے۔ وہی دیور جو کبھی بڑی بھابی کی خوبیوں کا گرویدہ ہوتا تھا اب اسے بھابی کے رویے اچھے نہیں لگتے۔ وہی بھابی اب دیورانی سے کھینچی کھینچی سی رہنے لگیں۔ ایسے حالات میں معاملات کو خوش اسلوبی سے نبھانے اور رشتوں کو محبت سے نبھانے کے لئے ساس کی ذمہ داری پہلے سے دوگنا بڑھ جاتی ہے۔ وہی ایک ایسی ہستی ہے جو تناؤ کی یہ کیفیت دور کر سکتی ہے۔

اگر آپ ساس ہیں تو کوشش کیجئے کہ بہوؤں کے درمیان نفرت کی دیوار نہ کھڑی ہونے دیں۔ انصاف سے اپنی توجہ اور محبت برابر برابر تمام

جب کسی گھر میں پہلی بہو آتی ہے تو پورا سسرال اس کے صدقے واری جاتا ہے اور قسمت سے اگر سلیقہ شعار، سمجھدار اور رشتوں کو اہمیت دینے والی بہو ہو اور جو اب اس کا رویہ بھی مخلصانہ ہو تو اس کی رائے کی اہمیت تسلیم کی جاتی ہے اور بہو بھی خدمت کو اپنا شعار بنا لیتی ہے۔ وہ نئے گھر کے طور طریقوں اور اصولوں کے مطابق خود کو ڈھالنے میں دیر نہیں لگاتی اور اس کے آنے سے گھر کی پھینکی اور بوجھل فضا میں بہار آ جاتی ہے۔ ننڈیں بھادج کو بڑا مان کر اس کی رائے اور مشورے کو مانگی ہیں۔ ساس گھر کے ہر چھوٹے بڑے مسئلے کے حل کے لئے بہو کی ذہانت آزماتی اور بہو نے بھی خدمت شعار میں کوئی کسر نہ چھوڑی۔ پکوان کا محاذ سنبھالا تو ذائقے دار کھانے بنا کے گھر والوں کے دل میں جگہ بنالی۔ ننڈوں کے سسرال تک اپنے اخلاق و کردار کی دھاک الگ بٹھادی۔ پھر کچھ وقت گزرا تو دیور کی شادی ہو گئی۔ وہی آؤ بھگت اب چھوٹی بہو کے حصے میں آیا۔

چھوٹی بہو کے گھر میں آنے سے مسئلہ اس وقت ہوتا ہے جب وہ خود نئے



KETCHUP!

Sirf

KANAS

Kanas Tomato Ketchup available at all Tehzeeb outlets and other leading stores.

کاناس™

مریٹ جے خاص!

Signature Brand By:



Tehzeeb
Bakers

Islamabad - Rawalpindi

kanas.pk | info@kanas.pk | kanas pakistan |

1111-KANAS(52-627)



آؤ بچوں کہانی سنیں

تربیت کے لئے سرمایہ کاری آج سے شروع کریں

والدین بچوں کو کھلانے پلانے، اچھی پرورش کرنے اور کیریئر اپنانے میں مدد دیتے ہیں۔ وہ اپنے خواب اسی طرح پورے کرتے ہیں۔ ماسکند ان بھی یہ کہتے ہیں کہ اچھی تربیت کے لئے سنجیدہ کوششوں کی ابتداء اوائل عمر ہی سے ہو جائے تو بہتر ہے۔ اگر آپ اپنے ڈھائی یا تین سالہ بچے سے سرمایہ کاری کا آغاز کریں تو صرف پانچ برس بعد اس کے نتائج ظاہر ہونا شروع ہو جائیں گے۔

بچوں کو سوتے وقت کہانیاں پڑھ کر سنانے میں اگرچہ صرف دس منٹ لگتے ہیں لیکن آنے والے سالوں میں اس کے بے شمار فوائد بچوں میں دیکھے جاسکتے ہیں۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جن بچوں کے سامنے زیادہ الفاظ بولے جاتے ہیں یا جن سے زیادہ بات چیت کی جاتی ہے وہ کم وقت میں زیادہ الفاظ سیکھ لیتے ہیں اور اس کے نتیجے میں اسکول میں اچھی کارکردگی دکھاتے ہیں پھر جب وہ عملی زندگی میں قدم رکھتے ہیں تو انہیں اچھی ملازمت مل سکتی ہے کیونکہ ان کا ذخیرہ الفاظ بڑھ جاتا ہے۔ تحقیق بتاتی ہے کہ ان افراد کی خانگی زندگی بھی خوشگوار ہوتی ہے وہ حساس، ذمہ دار اور قانون کے پابند شہری بن سکتے ہیں۔ ماہر نفسیات این فرنانڈز کہتی ہیں کہ بچوں کو کہانی پڑھ کر سنانے یا زبانی قصہ گوئی کے بے انتہا فوائد ہیں۔ بچوں سے بات چیت کرنے کو اتنا ہی اہم سمجھنا چاہئے جتنا انہیں کھانا پلانا یا اچھی نگہداشت کو ضروری سمجھا جاتا ہے۔ یہ کام جتنا جلدی شروع کیا جائے اتنا بہتر ہے۔

ڈاکٹروں کی رائے بھی اختلاف نہیں رکھتی وہ کہتے ہیں ”بچے ابھی بولنا شروع نہیں کرتے لیکن زبان سمجھنے کی کوشش شروع کر دیتے ہیں“ بچوں پر کئے گئے چند جائزوں میں یہ دیکھا گیا ہے کہ وہ الفاظ سیکھنے اور سمجھنے میں ایک دوسرے سے مختلف صلاحیتوں کے مالک ہوتے ہیں۔ تیزی سے الفاظ سمجھنے کی اپنی ہی اہمیت ہوتی ہے کیونکہ اس میں دماغ آئندہ لفظ کے غور کے لئے خالی ہوتا ہے۔ انہوں نے یہ بھی دکھایا کہ جو بچے الفاظ جلد سیکھ جاتے ہیں، وہ گھر پر زیادہ الفاظ سننا بھی چاہتے ہیں۔ ان کے جائزوں میں بعض کمسنوں نے دن بھر میں ایسے 600 الفاظ سنے تھے جو ان کے والدین یا دیگر رشتے داروں نے ان کو براہ راست مخاطب کر کے کہے تھے۔ واضح رہے کہ ایک اوسط بالغ فرد ایک منٹ میں تقریباً 200 الفاظ کہہ سکتا ہے تاہم خوش قسمت بچوں کو دن بھر میں 12 ہزار سے زائد الفاظ سننے کا موقع ملتا ہے۔ ڈاکٹر فرنانڈز نے بتایا کہ جو بچے دو سال کی عمر میں الفاظ سمجھنے لگتے ہیں وہ آٹھ سال کی عمر ہی سے اسکول میں اچھی کارکردگی دکھاتے ہیں۔

ایک دوسری تحقیق کے مطابق جو بچے پرائمری اسکول میں اچھا نتیجہ دکھاتے

ہیں، ان کے اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کے امکانات بھی زیادہ ہو سکتے ہیں۔ انہیں اچھی ملازمت مل سکتی ہے، وہ خوشگوار زندگی گزارتے ہیں اور وہ جرائم سے بھی عموماً دور رہتے ہیں۔ تاہم اچھا لہجہ، شائستہ گفتگو، تہذیب و اقدار کے حساب سے نپٹی بات چیت بھی بچوں کے ذہنوں پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔

امریکن ایسوسی ایشن فار دی ایڈو انسمنٹ آف سائنسز کی سالانہ کانفرنس میں بتایا گیا کہ والدین اور بچوں میں براہ راست بات چیت ہونا ضروری ہے اور یہ ذمہ داری ٹیلی ویژن پر منتقل نہیں کی جاسکتی۔ سرسری الفاظ سننے جاسکتے ہیں لیکن ان کے فوائد کم ہیں البتہ کتب بینی کا شوق پیدا کر دیا جائے تو یہ نہایت شاندار ذریعہ ہے۔

رابطے کی صلاحیت میں بہتری

بچہ ماں کی آغوش میں گزارے ہوئے وقت، مامتا بھراس اور کہانی سننے کے لطف کو تا عمر نہیں بھولتا۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کا نو بہال آپ کے مزید قریب آ جاتا ہے۔ کہانی غور سے سننے کے دوران بچے کہانی کے مختلف کرداروں کے مابین ہونے والی گفتگو اور مکالموں کو دھیان سے سن کر سوالات بھی کرتے ہیں۔ یہ چیز ذہنی استطاعت بڑھاتی ہے۔ رابطے کی صلاحیت میں بہتری لاتی ہے۔

قصہ گوئی یا کہانی سننا کام نہیں تفریح سمجھئے

اگر بچوں کو شروع ہی سے کتابوں میں دلچسپی محسوس ہونے لگے تو آگے چل کر مطالعہ کرنا بیزار کن نہیں رہتا پھر ایسے بچے ٹی وی، ریڈیو یا ویڈیو گیمز اور دیگر ٹیکنالوجیز کے ساتھ ساتھ کتب بینی بھی اپناتے ہیں۔ کہانی سنانے سے یہ

رجحان تقویت پائے گا اور نئی باتیں سیکھنے کا موقع بھی ملے گا۔ درسی کتابوں کے علاوہ ادب، شاعری، ناول، تاریخی اور سائنسی ایجادات پر مبنی موضوعاتی کتابیں بچوں کو نئی معلومات، زبان و بیان اور الفاظ کے استعمال کا فن سکھاتی ہیں۔ کچھ کہانیاں بچوں کو خیالی دنیا میں لے جاتی ہیں اور پلاٹ کو سمجھنے کے لئے وہ اپنی یادداشت اور ذہن کو بھی استعمال کرتے ہیں۔ اس طرح ان کے ذہن کو جلا ملتی ہے۔

فلوریڈا ایٹلانٹک یونیورسٹی کے امریکا ہوف نے کہا ہے کہ ”بچے گانے کے انداز میں الفاظ سیکھنے میں زیادہ دلچسپی لیتے ہیں“۔ کہانیوں میں جہاں کہیں وقفے آئیں بچے اسے بھی پر لطف انداز میں محسوس کرتے ہیں۔ چنانچہ ماڈل کو یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اپنے نومولود بچوں کو لوری سنائیں، بات چیت کریں، انہیں اشاروں، علامتوں، رنگوں اور آوازوں سے متعارف کرائیں اچھی کتب جن میں خاکوں اور رنگوں سے قدرتی مناظر، پھولوں، پال جانوروں کی اشکال کے ساتھ دلچسپ انداز میں کہانیاں شائع کی گئی ہوں انہیں پڑھنے میں بچوں کی مدد کریں۔ کتاب سے رشتہ استوار ہو جائے انسان کبھی تنہا نہیں رہتا بلکہ اسے اپنے جذباتی اور دیگر مسائل کے حل کے کتابوں سے مدد مل سکتی ہے۔ پہلے سے ازبر کہانیاں سناتے ہوئے ماڈل بچوں کے ساتھ جذباتی رشتہ مزید گہرا ہوتا ہے۔ اردو ادب اور اس میں خام کر بچوں کے لئے نکھی جانے والی کلاسیکی کہانیاں اور نظمیں سن کر بچوں میں ڈسپلن آتا ہے۔ مائیں کبھی ناشائستہ انداز میں بچوں سے بات نہیں کریں گی اس طرح اخلاقی اقدار، تہذیب و تمدن اور رویوں میں بگاڑ نہیں آئے گا زندگی کی ایسی ہی چند اہم ترجیحات میں بچوں کی اخلاقی مدد اور تربیت کو کٹا رکھنا بہتر مستقبل کی سرمایہ کاری سے کم نہیں۔



کانمبر 1 برانڈ

WWW.PAKSOCIETY.COM

نام بھی لاشانہ
معیار بھی لاشانہ



www.lasaniindustries.com

وزن گھٹائیں
صحت پائیں

ہر قسم کے موٹاپے
کی وجوہات کو
کم کرنے کیلئے
موثر دوا

پرائیویٹ
لاشانہ فارما
لیمیٹڈ

lasanipharma@yahoo.com



تمام دواؤں میں ہجڑوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ طبی زیادہ خراب ہو تو معالج سے رجوع کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس

دھوئیں اب اس میں ایک حصہ پانی اور دو حصہ سفید سرکہ انڈیل دیں کم از کم ایک گھنٹہ کے بعد معمول کے مطابق ڈنر جنٹ سے دھو کر خشک کر لیں۔ تمام مہلک جراثیم دور ہو جائیں گے۔ اب آپ آسانی کے ساتھ اسی پلینڈر میں ملک شیک بنائیں یا لسی، بہترین بنے گی اور اس میں کچی پیاز اور لہسن وغیرہ کی مہک بھی شامل نہیں ہوگی۔ ایک اور احتیاط کر لیا کیجئے کہ چٹنی، لہسن، پیاز وغیرہ پیسنے کے فوراً بعد اگر پلینڈر کا جگ برتن دھونے والے ڈنر جنٹ سے دھو کر خشک کر لیا جائے تو اس میں کسی بھی قسم کی مہک وغیرہ پیدا ہونے کا امکان بہت حد تک کم کیا جاسکتا ہے آخر کو یہ فوڈ فیکٹریز، پلینڈر، چوپہارا اتنا سارا وقت بچاتے ہیں اسی میں سے تھوڑا سا وقت نکال کر انہیں استعمال کے فوراً بعد دھو کر خشک کر لیا جائے تو یہ جراثیم سے بھی پاک ہو جائیں گے اور دیر تک قابل استعمال رہیں گے۔

ہمارے ہاں افطار میں بیسن کی پھلکیوں کے وہی بڑے ضرور بنتے ہیں، مسئلہ یہ ہے کہ اگر وہی اچھا نہ ملے تو پھر ساری محنت ضائع ہو جاتی ہے، سوچا آپ سے مشورہ کر لوں؟

لا سبہ یعقوب... ملتان

آپ نے درست فرمایا دی کی طلب میں اضافہ کی وجہ سے اکثر اوقات معیار کی کمی کی شکایات ہو جایا کرتی ہیں۔ اس کا ایک حل تو یہ ہے کہ کسی اچھے برانڈ کا وہی استعمال کریں یا پھر ممکن ہو تو گھر پر ہی جالیا کریں۔ اس کے لئے محض ایک مرتبہ ضامن کی ضرورت ہوگی نیم گرم دودھ میں تھوڑا سا وہی پھیٹ کر شامل کر دیں اور ڈھانپ کر گرم جگہ پر رکھیں۔ چند گھنٹوں میں وہی تیار ہو جائے گی۔ اس میں سے تھوڑا سا وہی علیحدہ کر لیں اور سنبھال کر محفوظ کر دیں۔ یہ اگلے روز کے لئے وہی جمانے کے ضامن کے طور پر استعمال ہوگا۔ بقیہ تمام مقدار میں سے حسب ضرورت استعمال میں لے آئیں۔ ایک لیٹر وہی جمانے کے لئے تقریباً ۱۰ کھانے کے چمچ پھینٹا ہوا تازہ وہی کافی ہوتا ہے۔ مزید یہ کہ وہی بڑوں میں شامل کرتے وقت ایک چائے کا چمچ کارن فلاور معمولی سے پانی میں گھول کر پھیلتے ہوئے وہی میں شامل کر لیا جائے تو وہی کا پانی علیحدہ نہیں ہوتا اور ذائقہ بھی تبدیل نہیں ہوتا۔ آدھا کلو وہی میں یہ مقدار کافی رہتی ہے۔ بھگو کرنزی سے نجومزی ہوئی پھلکیوں کو اس ترکیب سے تیار کئے ہوئے وہی میں شامل کریں اور افطار تک فرج میں رکھیں۔ اگر چاہیں تو ۱/۲ کلو وہی میں آدھ سے ایک چائے کا چمچ پسلی ہوئی چینی بھی شامل کر دیا کریں۔ وہی کا ذائقہ مزید بہتر ہو جائے گا۔ بس ایک بات کا خیال رکھئے کہ نمک، چاٹ مصالحہ یا وہی بڑوں کا مصالحہ وہی میں مل کرنے سے گریز کریں، ہر دو کرتے وقت شامل کریں تو بہتر ہے۔



شامی کباب کا قیمہ نرم ہو جاتا ہے اور کباب بنانے مشکل ہو جاتے ہیں ہاتھوں پر چپکتے ہیں۔ آئے دن یہی ہوتا ہے آپ میرے مسئلے کا حل بتادیں؟ امینہ سعید... ساہیوال



پریشان مت ہوں اکثر خواتین کے ساتھ شروع میں ایسی صورتحال پیش آ جاتی ہے۔ محض چند آسان باتوں کا خیال رکھئے اور پھر دیکھئے کہ شامل کباب بہت آسانی

چھپکتے ہیں۔ آئے دن یہی ہوتا ہے آپ میرے مسئلے کا حل بتادیں؟ امینہ سعید... ساہیوال

پریشان مت ہوں اکثر خواتین کے ساتھ شروع میں ایسی صورتحال پیش آ جاتی ہے۔ محض چند آسان باتوں کا خیال رکھئے اور پھر دیکھئے کہ شامل کباب بہت آسانی

اسٹنڈ رو سٹنڈ ٹرکی کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ صحت کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ میں اکثر سالم چکن روسٹ کرتی ہوں کیا یہ بھی صحت کے لئے مضر ہوتی ہے؟

لبنی ارشاد... حیدر آباد

جب بھی ہم پولٹری کی بات کرتے ہیں تو ہمیں یہ جاننا ضروری ہے کہ چکن یا ٹرکی پکانے کے دوران حفظان صحت کا خیال کیسے رکھا جائے کہ کچے گوشت کو دھو کر اچھی طرح صاف کر لیا جائے لیکن بات اتنی سادہ اور آسان نہیں کیونکہ جب ہم چکن یا ٹرکی کو دھوتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ پانی کے چھینٹوں کے ساتھ اس میں موجود جراثیم کو کچن میں پھیلا دیتے ہیں لہذا اس دوران آپ کا سبک بالکل خالی ہو اور



گوشت دھونے کے بعد وہیں چٹنی میں منتقل کر دیں تاکہ اضافی پانی اچھی طرح بہہ جائے اب چٹنی کو گہرے بول میں منتقل کر دیں اور کچن کاؤنٹر پر لے آئیں مقصد یہ کہ اس کا پانی بالکل بھی کچن میں کسی جگہ نہ گرنے پائے اب سنک کو ڈنر جنٹ سے دھوئیں پھر اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں۔ مقصد یہ کہ چکن اور ٹرکی میں موجود Salmonella سے بچاؤ کی ہر ممکن کوشش کیجئے۔ نیز انہیں اچھی طرح پکائیں، کیونکہ مکمل طور پر پکے پر آپ کی خوراک سے مونیلا کے مضرت سے محفوظ ہو جاتی ہے۔ اسی طرح اکثر خواتین جو کہ چکن کو دھو کر فریئر کرتی ہیں مکمل Thaw کئے بغیر ہانڈی میں ڈال دیتی ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ اسے مکمل Thaw کر لیں اور دوبارہ دھو کر استعمال کریں اور اچھی طرح پکائیں۔ خصوصی طور پر اسٹنڈ ٹرکی اور اسٹنڈ روسٹ میں پورے روسٹ پر حرارت اچھی طرح نہیں پہنچتی خصوصاً سالم چکن یا پھر ٹرکی کے اندرونی جانب جہاں پسلیاں وغیرہ نظر آتی ہیں ان مقامات پر جراثیم رہ جاتے ہیں جو کہ مہلک ہوتے ہیں اور فوڈ پوائزننگ کی وجہ بنتے ہیں۔ گوشت میں موجود یہ جراثیم تو پکے سے دور ہو سکتے ہیں لیکن کچن کاؤنٹر چونک پاؤڈر وغیرہ کو ڈنر جنٹ یا سفید سرکہ کی مدد سے صاف کر لیا بھی ناگزیر ہے۔ یعنی کروں گے مینیجمنٹ سے حفاظت کا اہتمام بھی ضروری ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ بہت سے کھانا پکانے والے مچھلی، چکن حتیٰ کہ منٹن اور بیف کو بھی سفید سرکہ چھڑک کر رکھتے ہیں اور اس کے بعد پکاتے ہیں۔ اس ترکیب سے بھی جراثیم سے بچا جاسکتا ہے۔

میرے پاس ایک پلینڈر ہے اس میں کچی پیاز، لہسن، اورک وغیرہ سب پیستتی ہوں، کچھ دنوں سے اس میں ان چیزوں کی مہک بس گئی ہے جس کی وجہ سے اس میں ملک



شیک یا لسی وغیرہ تیار نہیں کر پارہی، ظاہر ہے ایسا کرنے سے ملک شیک وغیرہ میں لہسن پیاز کی مہک شامل ہو جائے گی؟

ماہین شعیب... میرپور خاص
پلینڈر کے جگہ کو سادہ پانی اور لیکوڈ ڈنر جنٹ سے

گرنے والے سکٹ، چپس اور دیگر غذائی اجزاء بھی چوہوں کی گھرمیں آمدورفت کی وجہ بنتے ہیں۔ پھنکری اور پیمنٹ تقریباً برابر مقدار میں ہیں کران مقامات پر چھڑک دیں جہاں ان کی آمدورفت زیادہ ہے۔ جب تک یہ اجزاء دستیاب نہ ہوں تو کھیرے کے چھلکے یا پودینہ کی پیتاں چھڑک دیا کریں۔ دن کے وقت صفائی کر لیں۔

چھپکلیوں کی وجہ سے خاصی پریشانی ہے، برائے مہربانی انہیں دور کرنے کا کوئی

آسان طریقہ بتادیں؟ آمنہ گلغام... لاہور

جن جگہوں پر یہ نظر آتی ہیں یعنی ان کی آمدورفت کے مقامات کی صفائی سترائی کا خاص خیال رکھئے۔ بیشتر حشرات انہی مقامات پر نظر آتے ہیں۔ جہاں انہیں خوراک میسر ہوتی ہے۔ مکڑیوں کے جالے، لال بیک اور کھیاں وغیرہ ان کی خوراک کا ذریعہ بنتے ہیں۔ لہذا حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق گھر کو صاف ستھرا رکھیں۔ انڈوں کے چھلکے بھی جن مقامات پر رکھے گئے ہوں وہاں بھی یہ نہیں آئیں گی لیکن اس کے لئے ان چھلکوں کو تبدیل کرتی رہا کیجئے۔ اس کے علاوہ ایلو سیلم فوئل کی چھوٹی چھوٹی بالز بنا کر مختلف جگہوں پر رکھ دیں۔ ہوسکے تو پان میں استعمال کیا جانے والا چونا اور تبا کو ملا کر فوئل میں پیسٹ کر بالز بنالیں تو اور بھی زیادہ موثر ثابت ہوگی۔ دشوار لگے تو کم از کم ایلو سیلم فوئل کو بالز یا اپنی پسند کی شکل دے کر خصوصیت سے ان کے گزرنے کی جگہوں پر رکھیں۔ مطلوبہ نتائج حاصل ہوں گے۔

سے بن جائیں گے۔ بغیر ہڈی کے روکھے گوشت سے شامی کباب بنائیں تو بہت اچھا ہے یا پھر بغیر ہڈی اور بغیر چکنائی کے گٹھے ہوئے ہوئے موٹے قیمر سے بھی بنا سکتی ہیں۔ گوشت کو گلانے کے لئے زیادہ پانی شامل مت کیجئے بلکہ تھوڑے پانی میں دیگر اجزاء کے ساتھ درمیان آج پر پکنے کے لئے رکھ دیں۔ نمک شامل نہ کریں اور قیمر یا گوشت کو بہت زیادہ گلانے کی کوشش بھی مت کیجئے اتنا پکانیں کہ گوشت یا قیمر گل جائے اور دیکھی میں موجود پانی خشک ہو جائے۔ زیادہ نرم گلا ہوا گوشت پینے کے بعد خراب ہو جاتا ہے اور کباب بنانا مشکل ہوتا ہے۔ اسی طرح شامی کباب کے مصالحے میں شامل ہری مرچیں، ہر ادھیا، پودینہ اور پیاز وغیرہ دھو کر خشک کریں اس کے بعد باریک کاٹ کر پھیلے ہوئے برتن میں ہوادار مقام پر رکھیں تاکہ مزید خشک ہو جائیں۔ ان اجزاء میں موجود نمی بھی دشواری کا سبب بنتی ہے۔ ایک کلو گوشت میں ایک کپ پنے کی دال کا تناسب بہت اچھا ہوتا ہے۔ دال کی مقدار زیادہ رکھنا ٹھیک نہیں۔ اتنی مقدار کے پے ہوئے قیمر میں دو عدد دانے شامل کریں۔ نمک اور پیاز ہوا گرم مصالحہ حسب ضرورت شامل کرنے کے بعد اسے آٹے کی طرح گوندھ کر فرج میں رکھیں یا پھر فوراً کباب بنائیں اس دوران ہتھیلی پر چند قطرے کوکنگ آئل مل لیا جائے تو کباب ہاتھوں پر نہیں چپکیں گے۔ تیار کباب تھالی یا ٹرے میں ترتیب سے رکھیں اور پندرہ بیس منٹ ہوادار مقدار پر یا فرج میں رکھیں اب شیلو فرائی کر لیں۔ ان سادہ اصولوں پر عمل کیجئے اور مزید ارشامی کباب تیار کیجئے۔ نیز اگر کسی وجہ سے قیمر ہاتھوں پر زیادہ چپکے یعنی بہت نرم ہو تو اس میں ایک ایک کر کے 2-3 ڈبل روٹی کے سلائس توڑ کر شامل کریں اچھی طرح مکس کریں اور دیکھئے کتنی آسانی سے بن جائیں گے۔ اگر اوپر دی گئی ہدایات پر درست طریقہ سے عمل کر لیا جائے تو ایسی صورتحال پیدا نہیں ہوگی اور نہ ڈبل روٹی کے سلائس شامل کرنے کی فوبت آئے گی۔

چونیوں نے بہت پریشان کیا ہوا ہے ذرا سی کوئی کھانے کی چیز کہیں رہ جائے تو

بس وہیں اکٹھی ہو جاتی ہیں؟ امبرین اختر... فیصل آباد

زمین پر اگر چونیوں کے باہر آنے کے سوراخ دریافت کیجئے اور ان پر تھوڑا تھوڑا آنا چھڑک دیجئے اس کے علاوہ جن

مقامات پر چونیاں نظر آئیں وہاں نمک اور ہلدی ملا کر چھڑک دیا کریں۔ چینی کی جار میں لوٹکیں ڈال کر رکھیں اس طرح چونیاں چینی میں داخل نہیں ہوں گی۔ کچن اور کھانا کھانے والے حصوں کی صفائی کا خیال رکھئے۔ خوراک اور اس کے ذرات فوراً صاف کر دیئے جائیں تو ان کی آمدورفت زیادہ نہیں ہوتی۔



چوہوں سے نجات حاصل کرنے کا کوئی طریقہ بتادیں بہت مہربانی

ہوگی؟ مریم خلیل... لاہور

سب سے پہلے تو ان کی آمدورفت کے راستے بند کرنے کی کوشش کیجئے یہ بہت ضروری ہے جن مقامات کو مکمل طور پر بند کرنا ممکن نہ ہو وہاں برتن دھونے والا مونا اسٹیل دول رول کر کے لگا دیں۔ ڈسٹ بن اور کچن وغیرہ میں ان کے کھانے پینے کی ہتھیریں موجود نہ ہوں۔ ڈسٹ بن کو ڈھانپ کر رکھیں۔ چھوٹے برتنوں میں سے پکن وغیرہ کی ہڈیاں فوراً صاف کر دیں۔ چھوٹے بچوں کے کمروں میں ان کے ہاتھوں سے



Tip of the Month Contest کے نتائج ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن شمع جلیل (کوئٹہ) نے حاصل کی
بیس، میدہ اور سوچی پلاسٹک کے جار میں رکھ کر فرج میں رکھیں
توان کی تازگی دیر تک برقرار رہتی ہے
اس ماہ کے کونٹیسٹ میں صائمہ منصور، ملتان اور عائشہ شہناز، ہوا پل رزاق قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ
کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Webside : www.daldafoods.com

خوبصورت اداکارہ

عائشہ عمر

سے ملے

اب میرا پڑاؤ فلم کے میدان میں ہے

عائشہ عمر اداکارہ بھی ہیں اور گلوکاری بھی ان کا خاص شعبہ ہے تاہم وہ فن اداکاری میں زیادہ کامیاب اور سنجیدہ نظر آتی ہیں۔

کیسا یہ جنون، شاید ہمارے قارئین کی نظر سے گزرا ہو۔ اس سیریل میں انہوں نے بے حد سنجیدہ قسم کا رول کیا تھا لیکن پہچان انہیں ”بلبلے“ سے ملی جو اے آر وائی ڈیجیٹل کا کئی سو اقساط مکمل کر کے بھی جاری رہنے والا سیریل ہے۔ نو جوان اداکارہ اس کامیڈی سیریز کا اشاک کیریکٹر ہیں۔ آپ انہیں ریپ پر ماڈلنگ کے علاوہ کمرشلز میں بھی دیکھتے ہیں آئیے ان سے مختصر سا مکالمہ کرتے ہیں۔

”خوبصورت بلبلے کا ایک مقبول کردار ہے کیا آپ

اب بھی اسے چیلنجنگ خیال کرتی ہیں؟“

”مجھے بلبلے کی خوبصورت بن کر شہرت ملی، گوکہ اب کبھی کبھی اس میں یکسانیت بھی محسوس ہوتی ہے مگر یہ اچھا کردار ہے اور عوام میں سراہا گیا ہے لیکن بحیثیت اداکارہ چیلنجنگ کردار ہنوز کہیں راستے میں ہے۔ میں اچھے کردار کے لئے انتظار کر رہی ہوں۔“

”آپ کو کن آرٹسٹوں کے کاموں سے تحریک ملتی

ہے؟“

”پہلے ایک چیز سمجھ لیجئے کہ اداکاری کرنا بہت مشکل کام ہے اور مختلف





کرداروں میں ڈھلنا بے حد مشکل کام ہے۔ میں سنا دلپذیر، نادیہ جیل، شمینہ عرزادہ اور صبا قر کے کام سے بہت متاثر ہوں پتا نہیں یہ آرٹسٹ خواتین کس طرح منفرد، ہمد ممت اور پیچیدہ کردار اتنی آسانی سے ادا کر لیتی ہیں۔

”عائشہ عمر آپ کی نظر میں کیسی ہستی ہیں؟“
”اس لڑکی کو پسند کرنے والوں کی تعداد بہت زیادہ ہے۔ اسے خوش باش رہنا آتا ہے حالانکہ یہ فن بھی بہت مشکل ہے؟“

”پروفیشنل لائف میں ناکامیاں بھی دیکھنی پڑتی ہیں۔ آپ کبھی اس صورتحال سے گزریں؟“
”میری پیشہ ورانہ زندگی میں بے قاعدگیاں مثلاً وقت پر نہ پہنچنا، وعدہ خلافی کرنا، خلوص اور لگن کے ساتھ کام نہ کرنا اور دوسروں کو کرنے بھی نہ دینا جیسے واقعات بہت عام ہیں۔ انہی باتوں پر ہماری لڑائیاں بھی ہوتی ہیں۔“

”مگر آپ تو بچپن سے اس صنعت سے وابستہ ہیں اب تک تو بہت سی باتوں کی عادی ہو چکی ہوں گی، یہ بتائیے کبھی کوئی پچھتاوا ہوتا ہے؟“

”دیے یہ دنیا بہت دلچسپ ہے اور آپ ہر روز ایک نیا تجربہ کرتے ہیں اور نئے لوگوں سے ملتے ہیں۔ کچھ ایسے پروجیکٹ چھوڑ دینے کا افسوس ضرور ہے جو بعد میں دوسرے لوگوں نے کیا اور انہیں بڑی کامیابی ملی اور کچھ پروجیکٹ میں نے ایسے کر لئے جو میرے لئے بہت سودمند ثابت نہیں ہوئے۔ کچھ لوگوں نے تانجی اور سادگی کے غلط مطلب نکالے لیکن پھر بھی آپ ہر نئے تجربے سے خوب سیکھتے ہیں، یہ تجربے اچھے ہوں یا برے، یہ آپ کو مستقبل کے لئے تیار کرتے ہیں۔“

”کیا کردار ادا کرنے میں دلچسپی رکھتی ہیں؟“
”اگر ایک کردار بہت طویل ہو جائے تو اسے یکساں مہارت سے ادا کرنا آسان نہیں رہتا۔“

”مسروفیت میں آپ کیا مشاغل اختیار کرتی ہیں؟“

”مشاغل کے لئے بہت زیادہ وقت نہیں ملتا۔ بہت زیادہ کام اور تناؤ سے بھرپور زندگی گزارنے والے لوگوں میں سے ہوں۔ ایک جگہ سے دوسری جگہ آتی جاتی رہتی ہوں۔ کوشش ہوتی ہے کہ کمینٹ نبھاؤں اور دیئے ہوئے وقت پر کام پر پہنچوں۔ اچھا کھانا ایک مشغلہ ہے اور صحت بخش غذائیں کھانے میں دلچسپی رکھتی ہوں۔ کہاں کہاں اچھے کھانے ملتے ہیں

یعنی کونسا نیا ریسٹورنٹ کھلا ہے یا کس ریسٹورنٹ نے اپنے مینیو میں کیسی تبدیلی کی ہے۔ یہ آپ مجھ سے پوچھئے۔ کوئی فلم دلچسپ ہے اور کوئی جگہ

”آپ کی دو فلمیں منظر عام پر آنے والی ہیں ان میں آپ کے کردار کیسے ہیں؟“

”دونوں میں اچھے کردار ہیں ایک میں تو ڈانس نمبر بھی ہے۔ یہ میرے مزاج سے بالکل الگ صورتحال تھی۔ میں چادر ہی تھی کہ پاکستانی فلم بھی کروں ڈرامہ تو کر لیا۔ کراچی ٹولہ اور عید پر ریلیز ہونے والی فلموں میں سے ایک ہے جسے کراچی اور لاہور کے عام آدمی کے تصورات اور مسائل کو مد نظر رکھ کر بنایا گیا ہے جو یقیناً فلم بینوں کو پسند آئے گی۔“

”کام کرتے ہوئے نیند کتنی اہمیت رکھتی ہے اور کیسے آرام کے لئے وقت نکالتی ہیں؟“

”وقت اس طرح نکالتی ہوں کہ جب نیند آئے تو کام چھوڑ دیتی ہوں اور آرام کے وقت کا خیال رکھ کر ہی کام کی کمینٹ کرتی ہوں۔ اس طرح نظم و ضبط کے ساتھ ہی آرام کے اوقات متعین کرنے ہوتے ہیں۔ میں رات کو بہت دیر سے سوتی ہوں اور 7-8 گھنٹے کی نیند تو بہر حال پوری کرتی ہی ہوں۔ میں نے حال ہی میں کچھ جڑی بوٹیوں کے سیمینٹس بھی دریافت کئے تاکہ بے خوابی نہ ہو پائے اور سانس کی مشقیں کر کے خود کو سونے کے لئے تیار کرتی ہوں۔ میں اپنا گدا اور تکیہ بھی احتیاط سے استعمال کرتی ہوں تاکہ جب آرام کے لئے لیٹوں تو فکروں سے واقعی آزاد ہو سکوں اور مکمل طور پر اعصاب کو پرسکون کر کے سوؤں۔ دیکھئے وٹنی دباؤ والے کاموں کے بعد بھرپور نیند کا لینا بھی بہت ضروری ہوتا ہے۔ اچھی نیند تو ہمیں اگلے دن کی مشقت کے لئے تیار کرتی ہے۔“

اس لڑکی کو پسند کرنے والوں کی تعداد بہت زیادہ ہے۔ اسے خوش باش رہنا آتا ہے حالانکہ یہ فن بھی بہت مشکل ہے

پر دیکھی جاسکتی ہے۔ میرے دوست احباب کس حال میں ہیں۔ میرے عزیز واقارب کیا کر رہے ہیں اور یوگا کلاس میں کتنے بچے پہنچنا ہے یہ سب میرے خاص معمولات ہیں اس کے علاوہ مہینے میں ایک مرتبہ مساج بھی کرواتی ہوں تاکہ تھکن مجھ پر غالب نہ آ سکے۔“

شاردہ... رنگ دنور میں لپٹی وادی کا بلا دیا چلے پاکستان کی ایسی دُریب وادی میں جہاں کوئی شاپنگ مال نہیں

14 اگست 1947ء تاریخ کے دنوں پر سچے انداز میں نگاہ ڈالیں۔ پاکستان کے نقشہ و سیاست پانی پر تھرتی وسائل اور سیاسی مقامات کے خزانوں سے لدی ہوئے آج یہ سیاحت کے ان مقامات میں کشمیر، کاتماندو اور شاردہ وادی کا شمار کرتے ہیں جہاں قدرت نے موسم کی قیاسیاں عطا کی ہیں۔ جہاں تھرتوں کے لہجے میں وادیاں ہنسا رہتی ہیں۔

جانب رخ کر رہے ہیں۔ یہ سارا منظر اس قدر سادہ اور سحر انگیز ہے جیسے کوئی 70ء کی دہائی کی رومانوی فلم دکھی جا رہی ہو۔
شاردہ پہنچتے ہی ہوائیں سرگوشیاں کرنے لگتی ہیں۔ یہاں کھڑی گام کا بازار سیاحوں کی اقامت گاہوں سے مبرا ہوا ہے۔ آزاد کشمیر کے محکمہ سیاحت کے تعمیر کردہ ریسٹ ہاؤس میں بھی قیام کیا جاسکتا ہے۔

کشن گھاٹی بھی دیکھئے

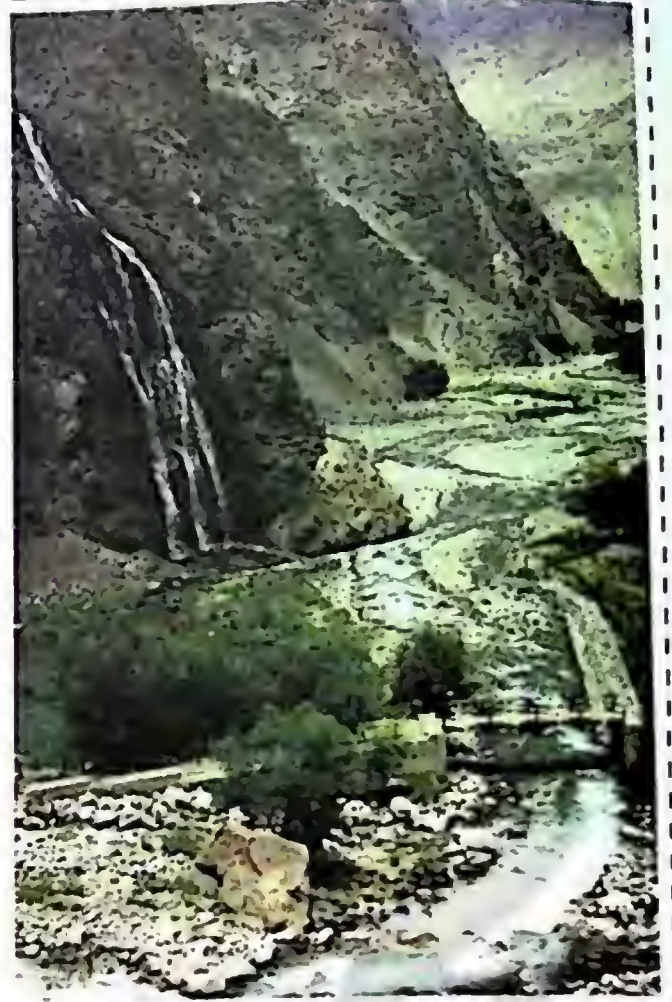
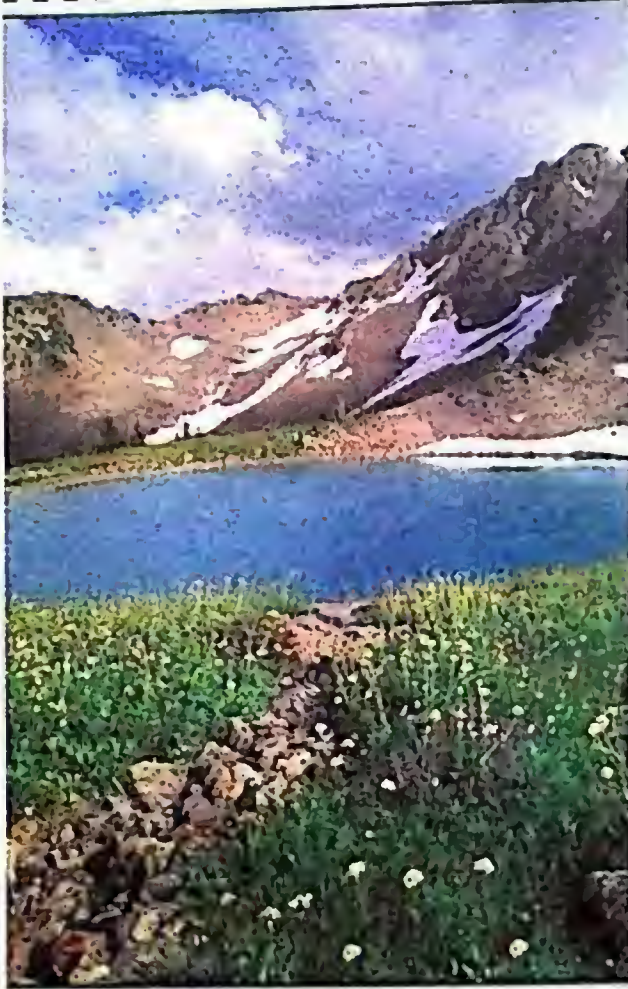
شاردہ کے تین اطراف پہاڑوں کا پہرہ ہے جن کی بلند ترین جگہ کشن گھاٹی کہلاتی ہے۔ پہاڑی علاقوں میں شام ذرا جلدی ہو جاتی ہے مگر شاموں کا بھی اپنا لطف ہوتا ہے۔ کم از کم آپ ماحولیاتی آلودگی سے پاک فضا میں سانس تو لیتے ہیں اور ٹریفک کا دھواں آپ کا پیچھا نہیں کرتا۔ یہ بدھ مت عقائد کے مطابق ایک مقدس پہاڑ سمجھا جاتا رہا ہے۔

بدھ مت تہذیب کے آثار

آثار قدیمہ دیکھنے سے دلچسپی رکھنے والے قارئین یہاں جا کر یقیناً خوش ہوں گے۔ شاردہ کی آبادی کے ساتھ ساتھ قدیم کھنڈرات اپنی جانب متوجہ کر لیتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ بدھ مت تہذیب کے آثار کے علاوہ یہاں ایک عالمی درس گاہ تھی۔ جہاں برصغیر کے طلباء کے ساتھ دنیا بھر سے علم کے پیاسے سیراب ہوتے تھے۔ یہاں آپ کو ڈوگرہ دور کے قلعے کے کھنڈرات اب بھی دیکھنے کو ملیں گے۔

تقسیم سے پہلے بھی گرمیوں کی چھٹیاں منانے کے لئے کشمیر جانے کا خیال آتا تھا۔ اس جنت نظیر وادی کو دیکھنے ممبئی سے دہلی اور کراچی سے لاہور تک سیاحوں کے کارواں گزرتے، سیالکوٹ، جموں، مری اور کوہاٹ کی سڑکیں گاڑیوں سے بھر جاتیں۔ کہتے ہیں کہ گاڑیوں کے اڈوں پر بھی ریلوے اسٹیشنوں کی طرح ”پانی پی لو“ کی صدائیں آتیں۔ گوشت اور بزیوں کے الگ الگ ڈھابے ہوتے اور لوگ مل جل کر تفریح کر لیتے۔ شاید مارگارڈن اور سری نگر کی ڈل جھیل میں بلا تخصیص مذہب اور رنگ نسل کے سب محبت سے ملتے ملائے ہیں۔

پاکستان کے زیر انتظام کشمیر کی خوبصورتی سے کم ہی لوگ واقف ہیں کیونکہ ان علاقوں کی نہ تو تشہیر ہے نہ ہی بنیادی سہولتیں میسر ہیں۔ شمالی علاقہ جات میں ان دنوں بہار کا سماں ہے کہیں پھول آنکھیں مل کر بیدار ہونے لگے ہیں، برف میں دہلی شائیں انگریزیاں لہریں ہیں اور بریفیے پہاڑ کے دامن میں بڑھاپی جھلک دکھا رہا ہے۔ مظفر آباد سے شاردہ 140 کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔ یہ آزاد کشمیر کا صدر مقام ہونے کے باوجود بنیادی سہولتوں سے محروم ہے لیکن دریائے نیلم کی خوبصورتی تھکن اتار دیتی ہے۔ مظفر آباد سے شاردہ جانے کے لئے 7 گھنٹے لگتے ہیں۔ یہاں آپ اپنی فیملی کے لئے ایک ہائی ایس دین کی بلنگ کرا سکتے ہیں، جو جی آ بشاور کیرن کے راستے دکھائی کشمیر کے اس تاریخی مقام تک پہنچا دیتی ہے جو کسی زمانے میں ایک عظیم درس گاہ کے طور پر پہچانا جاتا تھا۔ پہاڑوں کے دامن میں کشمیری طرز تعمیر سے مرصع گھروں میں بیدار ہوتی زندگی، چینیوں سے اٹھتا دھواں بتا رہا ہے کشتی کی تیاریاں عروج پر ہیں۔ بزرگوں سے لپٹی پگڈنڈیوں پر لکڑہارے اور چرواہے بلند چراگاہوں کی



سرگن نالے، تاؤبٹ اور کیل کی سیر کیجئے

اکثر سیاح گلگت، ہنزہ اور کانان یا پھر سری اور سوات چلے جاتے ہیں لیکن یہ تین نسبتاً غیر مقبول علاقے بھی دیکھنے سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہاں گھومنے والے گائیڈ سیاحوں کی دلچسپی کے دیو مالائی قصے کہانیاں بھی سناتے ہیں۔ بہر حال یہ توجہ ہے کہ سری نگر کے جنوبی مغرب میں واقع شاردہ کنشک اول کے دور میں وسطی ایشیا کی ایک بڑی تدریس گاہ تھی جہاں بدھ مت کی تعلیم کے ساتھ ساتھ تاریخ، جغرافیہ، منطق اور فلسفے کی تعلیم دی جاتی تھی۔ اس درس گاہ کا دیوناگری رسم الخط تھا۔ اس عمارت کو نیپال کے شہزادے کنشک نے تعمیر کرایا تھا۔

ہانگنگ کیجئے یا دریا ئے نیلم پر ٹراؤٹ فش کھائیے

مقامی گائیڈ آپ کو ٹراؤٹ فش کے شکار کے لئے آمادہ کرنے کی کوشش کریں گے۔ قریبی جنگلوں میں ہانگنگ کے لئے بازار سے سامان بھی دستیاب ہوتا ہے۔ پہاڑوں پر ہانگنگ کا پر لطف تجربہ ضرور کیجئے۔ کون روز روز یہاں آسکتا ہے۔

سیب اور ناشپاتی کی مہکاروں میں بسی وادی

جہاں پہاڑوں کی ہیبت اور قدیم کھنڈرات متاثر کرتے ہیں وہیں ان پہاڑوں میں بسی آبادیوں کی خوبصورتی بھی شاہکار سے کم نہیں۔ ہر گھر کے باہر سیب اور ناشپاتی کے درخت لگے ہیں۔ یہ پھل وہاں عام بازار میں فروخت نہیں ہوتے بلکہ زمیندار اور برآمد کنندگان کو فروخت کئے جاتے ہیں۔

اسی وادی میں پولوٹور نامٹ منعقد کئے جاتے ہیں۔ مقامی لوگوں کا یہ پسندیدہ کھیل ہے۔ درہ شوئر کے راستے شمالی علاقہ جات بھی جایا جاسکتا ہے۔ یہاں مکئی کے کھیتوں سے اٹھنے والی اناج کی مہک آپ کے قدم روک لے گی۔ یہی نہیں بلکہ ہنزے پر چلتے جائے تو اون میں لپٹی بھیڑیں اور بکریاں آپ کو دیکھ کے شور مچانے لگتی ہیں۔ یہ منظر آپ کو شہروں میں کہیں نظر نہیں آئے گا۔ شاردہ سے واپسی پر دل بوجھل ہونے لگتا ہے۔ برف پھلتے ہی رنگوں کا سیلاب اٹھ آئے گا، آبشار گیت گائیں گے اور برف پوش چوٹیوں پر سورج کی کرن ٹٹما کے آزادی مبارک کہے گی۔



قومی پرچم کے رنگوں میں رنگا گل یاسمین یا چنبیلی

مدف آصف

یہ ایک حقیقت ہے کہ اگر دنیا سے معطر اور خوش رنگ پھولوں اور سرسبز و شاداب درخت کا خاتمہ ہو جائے تو یہ کتنی بھدی اور بے رنگ ہو جائے۔ پھولوں کا تعلق ہمارے ذوق اور جمالیاتی حس سے جڑا ہوتا ہے۔ پھولوں کی آرائش ہمیشہ سے ہر تہذیب کا جزو رہی ہے۔ ہمارے یہاں بھی پھول بڑی معاشرتی اور ثقافتی اہمیت کے حامل ہیں، گل یاسمین یا چنبیلی بھی ان ہی میں سے ایک ہے۔ اس پھول کی سب سے بڑی خصوصیت یہ ہے کہ اسے پاکستان کے قومی پھول ہونے کا درجہ حاصل ہے۔ درحقیقت اس کے سبز پتے اور سفید پھول قومی پرچم کے رنگوں سے مماثلت رکھتے ہیں۔ اسی وجہ سے اسے یہ اعزاز دیا گیا۔ اس کے علاوہ یہ وطن عزیز کے زیادہ تر علاقوں میں پایا جانے والا پھول ہے۔ حالانکہ قیام پاکستان کے بعد گرس کو قومی پھول منتخب کیا گیا، مگر چونکہ وہ پھول مشرقی حصے میں نہیں پایا جاتا تھا، اسی وجہ سے حکومت پاکستان نے 15 جولائی 1961 کو چنبیلی کو قومی پھول کا درجہ دے دیا۔

کتنی کھل ہے اس کی کلی
ہرے ہرے چوں میں ملی
کیسے کھل کر پھول بنی
یہ تو ایک بھلی ہے
اپنا پھول چنبیلی ہے

(سرشار صدیقی)

اس وقت کے وزارت داخلہ نے اپنے اعلان میں کہا کہ ”کیوں کہ چنبیلی کا پھول ملک کے دونوں حصوں میں پیدا ہوتا ہے اور اس سے عوام یکساں طور پر جذباتی لگاؤ رکھتے ہیں۔ اسی لیے چنبیلی کو قومی نشان قرار دیا جاتا ہے۔“ گل یاسمین پاکستانی فن تعمیر میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ دارالحکومت میں قومی یادگار بھی اسی پھول کی شکل میں ڈیزائن کی گئی ہے۔

چنبیلی نازک سا خوبصورت پھول ہے۔ یہ پھول جھاڑی دار پودے پر اگتا ہے۔ اس کے پودے پر گہرے سبز رنگ کے چھوٹے چھوٹے پتے ہوتے ہیں، جن کے ساتھ سفید پھول بہت، بھلے دکھائی دیتے ہیں۔ اس کی خوشبو بہت بھنی بھنی ہوتی ہے۔ یہ خوشبودار پھول گھروں کی کھاریوں، گھلوں، کچے مگن یا لان میں بہت شوق سے لگائے جاتے ہیں، جو آرائش کے ساتھ ساتھ فضاء کو معطر بھی کرتے ہیں۔

اس کی کاشت زیادہ تر گرم اور مرطوب علاقوں میں آسانی سے کی جاتی ہے، یہ بیلوں کی شکل میں بھی پردان چڑھتے ہیں، جن کے پتے سدابہار ہوتے ہیں۔ چنبیلی کا پودا ایشیا میں کثرت سے نمو پاتا ہے۔ زیادہ اقسام حاصل کرنے کے لیے اسے باغات یا فارم ہاؤس میں کاشت کیا جاتا ہے۔ چنبیلی کے دلفریب پھولوں کے حصول کے لیے اسے بڑے پیمانے پر اگایا جاتا ہے، اس کا پودا ادب کے ذریعے بھی لگایا جاسکتا ہے۔ چنبیلی مارچ، اپریل، مئی اور جون

کے مہینوں میں اپنے مکمل جوہن پر ہوتی ہے۔ ایک طبی تحقیق کے ذریعے یہ بات پتا چلی ہے کہ چنبیلی کی خوشبودار پر بہت مفید انداز میں اثر کرتی ہے، یہ انسان کی ذہنی صلاحیتوں میں اضافے کے علاوہ مایوسی سے بھی نجات دلاتی ہے۔ گل یاسمین کی آرائش و زیبائش کے علاوہ معاشی حیثیت بھی مسلم ہے۔ یہ دلہا دلہن کا سنگھار مکمل کرتا ہے اور خواتین شادی بیاہ میں اس کے ہار، گجرے شوق سے پہنتی ہیں۔

روغن چنبیلی

عطر سازی کے کام بھی آتا ہے۔ اس کے علاوہ چنبیلی کے تیل کے بہت سارے فوائد بیان کیے جاتے ہیں جن میں سردرد، اعصابی تھکن اور جلد کی رنگت سنوارنے کے لئے بھی موزوں خیال کیا جاتا ہے۔ ایک طبی تحقیق کے مطابق چنبیلی کے تیل کو لگانے سے ڈپریشن سے چھٹکارا حاصل ہوتا ہے۔ اس کے مساج سے مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ سردرد میں ماتھے پر اسکے لیپ سے افاقہ حاصل ہوتا ہے۔ جو لوگ دودھ والی چائے نوش نہیں کرتے اور وزن کم کرنے کے خواہش مند رہتے ہیں وہ چنبیلی کی کلیوں میں بسی سبز چائے کا استعمال شوق سے کرتے ہیں۔

پھولوں کو ہر کچر میں ایک نمایاں حیثیت دی جاتی ہے، اسی بناء پر چنبیلی کو پاکستانی ادب میں نمایاں مقام حاصل ہے۔ شاعروں اور مصوروں نے گل یاسمین کو اپنے جذبات کی ترجمانی کا ذریعہ بنا کر اسے لافانی بنانے میں کوئی کسر نہیں چھوڑی۔ اس لیے ان کی افزائش اور حفاظت بہت ضروری ہے۔



عروس البلا د کراچی کے دو دریا

جہاں ساحل کنارے ریستورنٹس کا شہر آباد ہے



سیر ہو کر کھا سکتی ہیں۔

کولاچی

یہ ریستورنٹ مشرقی کھانوں کے سوندھے پن اور ذائقے دار کھانوں کے لئے مخصوص ہے اور یہی نہیں یہاں بھی آپ کو اٹالین اور میکسیکن ڈشز مل جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ یہاں آپ کو ہر طبقے کے شائقین کی بڑی تعداد نظر آتی ہے۔

سجاد

یہ پاکستانی، حیدرآبادی اور دہلی کے کھانوں کا خوبصورت مرکز ہے۔ کھانا تو شہر میں بھی آپ کھا ہی لیتے ہیں لیکن تازہ ہوا میں سمندر کا نظارہ، لہروں کا کنارے سے نگرانا اور پانی کی پھواروں کا نظارہ قابل دید ہوتا ہے۔ ان تین ریستورنٹس کے علاوہ بھی یہاں 10 اور ریستورنٹس ہیں جو انواع و اقسام کے کھانے پیش کر رہے ہیں۔ سب سے اہم بات DHA کی سیکورٹی ہے۔ رات کے اندھیرے اور بیابان نظر آنے والے علاقے میں اسٹریٹ کرائمر کی شکایتیں نہیں ملتیں۔



کھلے مقام پر ایک درجن کے قریب جدید اور قدیم طرز تعمیر پر مشتمل ان ریستورانوں میں کولاچی، سجاد، انبالہ، چارکول اور Savor بے حد مقبول ہیں۔ جہاں شہر کے بیشتر فوڈ سینٹر کی طرح رات میں دن کا سماں ہوتا ہے اور آدھی رات کے بھیگنے تک کبھی کبھی تو حرکت تک میلے کا سماں ہوتا ہے۔ عید تہوار اور ہفتہ واری تعطیل کے دنوں میں آسانی سے جگہ نہیں ملتی۔ ہوٹل مالکان نے گاہکوں کی سہولت کے لئے مفت ویلے کار پارکنگ کا انتظام کر رکھا ہے۔

خاص طرز تعمیر اور دو دریا کے یار

2010ء میں Creek In کے نام سے ایک شاندار ریستورنٹ بنا تھا جس میں کنکریٹ اور ماربل کے علاوہ بیشتر حصہ لکڑی پر مشتمل تھا۔ اس کا ڈیزائن بے حد منفرد بلکہ اپنی نوعیت کا پہلا تعمیری اسٹرکچر کہا جائے تو غلط نہ ہوگا اور اب دو دریا کی ساحلی پٹی پر ایک نئی کئی ریستورنٹ اسی فن تعمیر کو Follow کر چکے ہیں۔

چارکول

یہاں آپ کو دیسی، مغربی ڈشز کے علاوہ اٹالین، میکسیکن اور چائیز کھانوں کی ورائٹی ملتی ہے۔ ان کا پلیر مقدار میں انتہائی مناسب ہوتا ہے جسے دو خواتین

ایک دور ایسا بھی تھا جب گھروں سے باہر کھانا پینا معیوب سمجھا جاتا تھا اور وہی لوگ ہوٹلوں یا ریستورنٹس کا رخ کرتے جو یا تو مزدور ہوتے یا پھر ان کے گھروں میں کھانا پکانے والی کوئی خاتون نہیں ہوتی تھی۔ یہی نہیں اکیلی خواتین کا ٹھیلوں یا ریستورنٹس میں کھانا پینا معیوب سمجھا جاتا تھا مگر وقت کے ساتھ ساتھ سماجی طرز زندگی میں نمایاں تبدیلیاں رونما ہوئیں اور اب ہمارے شہروں میں بلا مبالغہ سیکڑوں ریستورنٹس موجود ہیں اور خاندان کے سب ہی افراد تفریحاً اور منہ کا ذائقہ بدلنے کے لئے گھر سے باہر کھانا کھانے جاتے ہیں۔ ریستورنٹس کے کاروبار سے معاشی سرگرمی بھی بڑھ چکی ہے اب یہ شعبہ لاکھوں افراد کے روزگار کا ذریعہ بن گیا ہے۔ کراچی میں برنس روڈ سے لے کر حسین آباد، سندھی مسلم ہاؤسنگ سوسائٹی سے بہادر آباد اور محمد علی سوسائٹی تک، ناظم آباد کی چورنگی سے تارتھ ناظم آباد کی مرکزی شاہراہ اور تابش دہلوی چورنگی تک فوڈ جنز کی آؤٹ لیٹس موجود ہیں۔ اسی طرح حسن اسکوائر سے مسجد بیت المکرم، ڈسکو چورنگی سے مسکن چورنگی تک فوڈ اسٹریٹس کا جال بچھا ہے۔

کراچی میں ایک جدید ترین فوڈ اسٹریٹ پورٹ گرینڈ ہے جو کیاڑی میں متروک ہونے والے ٹریفک کے نئی جیٹی پل پر اور نو تعمیر شدہ دو منزلہ جناح مول برج کے نیچے بنایا گیا ہے۔ یہاں سے سمندر کے نظارے کے ساتھ ساتھ بحری جہازوں کی آمد و رفت کا نظارہ بھی کیا جاسکتا ہے۔ پورٹ گرینڈ میں سوہنر شاہیں سے دستکاری کی اشیاء خریدی جاسکتی ہیں۔ 2D سینما پر مختصر ترین دورانی کی ہارر مووی دیکھی جاسکتی ہے اور کھانوں میں بھی میرٹھ کے دھا کہ کباب سے لے کر کافی نیشنل اور چائیز بونے اور Alacarte دستیاب ہیں۔ آج بات ہو جائے دو دریا کے ریستورانوں کی۔ ساحل کنارے پر فضا اور



فرحت پروین، دامیٹر (نیویارک)

آخری قسط

دیکھا اور پھر ادھر ادھر نظر دوڑاتے ہوئے بولی۔

”جب کوئی چھدری سی بدلی سورج کے سامنے آ جاتی ہے تو چاروں طرف کیسی عجیب روشنی پھیل جاتی ہے۔ نہ دھوپ ہے نہ چھاؤں۔ یہ روشنی سائین کو نگل جاتی ہے۔ کیسی دعا باز روشنی ہے یہ۔“

وہ آہستہ آہستہ چلتی ہوئی برآمدے کی طرف بڑھ رہی تھی۔ یہ بھی پیچھے پیچھے چل دیا۔ پھر اس نے برآمدے کے ایک کونے میں رک کر کہا۔ ”چلو یہیں بات کر لیتے ہیں۔“

ان کی سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ بات کہاں سے شروع کریں اور کہیں بھی تو کیا کہیں۔ انہیں پریشان متذبذب اور الجھا ہوا دیکھ کر وہ بولی۔

”اگر حقیقت کو تسلیم کرنے سے انکار کر بھی دو تو بھی وہ اسی طرح اپنی جگہ موجود رہتی ہے۔ بعض فیصلے وقت اس وقت کر دیتا ہے جب ہم اپنا کوئی فیصلہ کرنے کا شعور نہیں رکھتے اور جب ہم اپنی پسند کے فیصلے سے آگاہ ہوتے ہیں تو وقت اس کی اجازت نہیں دیتا۔ اس کے علاوہ وقت کے اس فیصلے سے دابستہ لوگ کوئی گھاس پھوس یا اس میں آگے ہوئے خود رو پھول نہیں جنہیں ہم بغیر کسی احساس کے کچلتے ہوئے گزر جاتیں۔“

وہ خود کی ایک لمبی سانس لی اور پھر گویا ہوئی۔

”زندگی ہماری خواہشوں کی رخ پر نہیں چلتی۔ سوائے حالات کہہ لو یا تقدیر اسے تسلیم کرنے میں ہی عافیت ہے۔“

وہ تو یوں بات کر رہی تھی جیسے سب کچھ جانتی ہو۔ شاید اس نے بھی اپنے طور پر اس کے حالات معلوم کر لئے ہوں اور پھر جس طرح بن کہے وہ ایک دوسرے کے جذبات سے آگاہ تھے اسی طرح بن کہے ایک دوسرے کی الجھن سمجھ گئے۔

وہ چند ہی مہینوں بعد فائنل امتحان دے کر چلی گئی اور یہ اپنی تعلیم مکمل کرنے کے بعد اپنے شہر لوٹ گئے اور پریکٹس شروع کر دی۔ زندگی متوازن رفتار سے چلتی رہی۔ ان کے ہاں ایک بیٹا ہوا اور انہوں نے ملک عزیز کی آبادی میں اضافے کا ارادہ ترک کر دیا۔ زہرہ ان کے گھرانے کے طور طریقوں کے مطابق اچھی بیوی اور اچھی ماں ثابت ہوئی۔

اور جب حلیم سولہ برس کی اور عقیل تیرہ سال کا تھا تو زہرہ اچانک ہی چل بسی۔ کسی کے وہم و گمان میں بھی نہیں تھا۔ وضو کر رہی تھی، داش بیسن پر ایک پیر دھویا، دوسرا دھونے کے لئے رکھا تو نجانے کیسے توازن بگڑ گیا۔ گرمی اور ایسی بے ڈھب گرمی سر پر کوئی ایسی خالم چوٹ آئی کہ پھر آنکھ نہ کھولی۔ قیامت ٹوٹ پڑی مگر ہونی ہو چکی تھی۔

حلیمہ پڑھائی میں بہت اچھی تھی اسے میٹرک میں وظیفہ ملا اور وہ پڑھنے کے لئے لاہور چلی گئی۔ اگرچہ دادا دادی اس کی شادی پر اصرار کرتے

گھروں کو روانہ ہو گئے۔ وہاں جا کر پتہ چلا کہ زہرہ امید سے ہے اور چھٹیوں کے دوران ہی اس کے ہاں ایک پھول سی بچی نے جنم لیا اور وہ تذبذب کا شکار ہو گیا۔ ان کی بچی کسی اور کے گھر میں پلے یہ انہیں گوارہ نہیں تھا اور بچی کو ماں سے جدا کرنا اور وہ بھی صرف اپنی خوشی کے لئے انسانیت سے بعید تھا۔ انہوں نے ماریہ سے کوئی وعدہ نہیں کیا تھا۔ کوئی قسم نہیں کھائی تھی بلکہ انہوں نے تو اظہار محبت بھی نہیں کیا تھا۔ گوکہ وہ ایک دوسرے کے جذبات کا ادراک رکھتے تھے۔ اس کشمکش میں چھٹیاں گزر گئیں۔

چھٹیوں کے بعد گئے تو ماریہ ان کی کلاس میں نہیں تھی۔ وہ خصوصی اجازت حاصل کر کے فائنل امتحان دے کر طیب حاذق کی ڈگری لینے کی تیاری کر رہی تھی کہ وہ اس سے زیادہ جانتی تھی جتنا اس ادارے میں سکھایا جا رہا تھا۔ واپس تو وہ آگئے تھے مگر ان کا دل پڑھائی میں نہیں لگ رہا تھا۔ ان کا دل چاہا کہ وہ ماریہ کو ساری بات بتادیں۔ اتفاقاً وہ انہیں لاہوریری سے نکلتی ہوئی دکھائی دے گئی۔

”ماریہ تمہارے پاس کچھ وقت ہے؟ مجھے تم سے کچھ بات کرنی ہے۔“

”یہ آج وقت کا کیوں پوچھا جا رہا ہے؟ کیا تمہیں داستان امیر حمزہ سنائی ہے؟“ اس نے ان کے لٹکے ہوئے اداس چہرے کو دیکھ کر مسکراتے ہوئے کہا۔

”چلو ابھی بات کر لیتے ہیں پھر وقت ہمیں فرصت دے نہ دے۔“ اس کے لہجے میں اداسی در آئی۔ فہم جو گئے۔

”کہاں بیٹھیں؟“ اس نے آنکھیں مچپاتے ہوئے آسمان کی طرف

ماریہ نے بتایا کہ ”ہمارے ماحول میں انسان اہم نہیں زمینیں اہم ہیں کہ عزت و وقار ان کے ہونے نہ ہونے سے مشروط ہے۔ زمین جائیداد کی تقسیم ان کے لئے زندگی موت کا مسئلہ ہے۔ اکثر خاندان میں رشتے نہ ہونے پر لڑکیاں بن بیابا ہی زندگی گزارنے پر مجبور ہوتی ہیں۔“

”اور اگر کوئی پسند کی شادی کرنا چاہے تو؟“ اپنے سوال پر وہ خود ہی گڑبڑا گئے۔ پھر دہسکر اکر بولیں۔ ”اول تو ایسی جرات شاذ ہی کوئی کرتا ہے کہ باغیوں کا عبرتناک انجام ہی نصیحت کو کافی ہوتا ہے۔ پھر بھی اگر مدتوں میں کوئی بغاوت سر اٹھائے تو اسے پھل دیا جاتا ہے۔ انسانی جذبات کی قدر یا احساس تو دور کی بات ہے انسانی زندگی ہی کوئی اہمیت نہیں رکھتی۔ اس معاملے میں وہاں لگے بندھے رسوم و رواج پر صابر و شاکر چلنے رہو تو راوی چین ہی چین لکھتا ہے۔“ اس نے رساں سے کہا۔

وہ یہ سب جانتا تو پہلے بھی تھا۔ ایک غیر خاندان کے متوسط گھرانے کا فرد ہونے کے ناطے اسے اپنا انجام واضح نظر آنے لگا۔ اس کا دل بھج گیا۔ اسے اداس اور سوچ میں دیکھ کر وہ مسکرائی۔

”لیکن اب تھوڑی تبدیلی آ رہی ہے۔ لڑکے تعلیم کی طرف رجوع کر رہے ہیں جیسے بابا اچھی سن کالج کے فارغ التحصیل ہیں تو ان کی سوچ قدرے بہتر ہے۔“

”اور اگر کوئی لڑکی اپنے حصے کی جائیداد سے دستبردار ہو جائے تو؟“

”اگرچہ تاریخ میں ایسا کوئی واقعہ نہیں مگر ہو سکتا ہے اس سے کچھ مثبت اثرات مرتب ہوتے ہوں۔“

ایسی گو گو اور کشمکش میں گرمیوں کی چھٹیاں آہستہ آہستہ اور دونوں اپنے اپنے

دے دی۔ پہلے تو میں گھر سے ہی فی سبیل اللہ غریبوں کا دوا علاج کرتی رہی اور جب میرے بچے اپنے گھروں کے ہو گئے تو میں دوسرے کئی گھاؤں اور دور دراز علاقوں میں خود جا کر لوگوں کو علاج کی سہولت بہم پہنچاتی ہوں۔

”مجھے لگتا ہے میں ناہموار راستوں اور خارزاروں میں چلے چلتے ایک دم گل پوش وادیوں میں آنکلی ہوں۔ خوشیوں کی تلاش میں جھکتے جھکتے خوشی کا مفہوم میں نے اب جانا ہے۔ حقیقی خوشی کا چہرہ میں نے اب دیکھا ہے۔“

”خوش قسمت ہو۔ خوش قسمت ہو۔“ وہ دل گرفتہ لہجے میں بولے۔

”بات صرف اتنی ہے کہ انسان خوب سوچ سمجھ کر یہ طے کر لے کہ کن پلوں کو جلانا ہے کن پلوں کو پار کرنا ہے۔ اصل بات تو روشنی کا رخ پہچاننے کی ہے۔ اگر آپ روشنی کے مخالف رخ چلتے ہیں تو آپ کا سایہ آپ کے قدم سے بڑا ہو کر آپ کے آگے آگے چلتا اور اگر آپ روشنی کے رخ پر چلتے ہیں تو اس سائے کو آپ کے قدموں میں بھی پناہ نہیں ملتی۔“

”سو تم نے روشنی کا رخ پہچان لیا۔“

”ہاں اور وہ پہل بھی جلا دیئے جو مجھے منزل سے دور لے جاتے ہیں۔“

دفترا اس نے آنکھیں مچھا کر آسمان کی طرف دیکھا اور پھر چاروں طرف نگاہ دوڑائی۔ انہیں لگا وہ ابھی کہے گی کسی دعا باز روشنی ہے۔ مگر اس نے گھڑی کو دیکھا اور بولی۔ ”اوہ وقت کا اندازہ ہی نہیں ہوا۔ بڑا خراب راستہ ہے جہاں مجھے آج جانا ہے۔ شام پڑنے سے پہلے پہنچ جانا چاہئے۔“

جاتے جاتے وہ مڑ کر انہیں دیکھ کر مسکرائی۔ اسی لمحے وہ انہیں بالکل کالج کے زمانے والی طالب علم لگی، وہی اجلا چہرہ وہی مسکراتی آنکھیں وہی باوقار چال۔ انہیں ماریہ کے الفاظ یاد آئے۔

”جب زندگی میں کوئی مقصد ہو تو اس کی تکمیل کی خواہش ہمارے اندر اتنی توانائی بھر دیتی ہے کہ ہم خود حیرت زدہ ہو جاتے ہیں۔ منزل تک پہنچنے کی لگن آپ کو جھٹکنے نہیں دیتی بلکہ تروتازہ اور شاداب رکھتی ہے۔“

وہ چلی گئی۔ وہ اس کی گاڑی کے پیلوں سے اڑی ہوئی گرد کو دیکھتے رہے اور سوچتے رہے۔ گرد بیٹھ گئی اور ان پر کئی حقیقتیں منکشف کر گئی۔

وہ سیم وزر کی دعا بازی روشنی میں دیکھ ہی نہیں پائے کہ وہ ان آسانوں میں عضو معطل کی طرح پڑے پڑے تیزی سے اپنے انجام کی طرف بڑھ رہے ہیں اور اسی لمحے انہوں نے ایک فیصلہ کر لیا۔ انہوں نے روشنی کا رخ پہچان لیا تھا۔ اب انہیں کون ان گل پوش وادیوں کے سفر سے روک سکتا تھا۔ جہاں سکون ہی سکون تھا اور جہاں خوشی اپنے اصلی چہرے کے ساتھ ان کی منتظر تھی۔

میں منہمک ہو گئی۔ انہوں نے آگے بڑھ کر سلام کیا تو وہ چوکی۔

”کیسی ہو ماریہ؟“ انہوں نے پوچھا۔

اس نے حیران ہو کر ان پر نظریں جمائے جمائے پوچھا۔ ”کیا یہ تم ہو فہیم؟“

”ہاں میں ہی ہوں۔“ وہ چور سے ہو کر بولے۔

”ارے یہ کیا حلیہ بنالیا ہے تم نے؟“ وہ اپنے اسی نرم لہجے میں بے ساختہ بول اٹھی۔

”کہاں ہو اور کیا کر رہے ہو؟“

”یہیں لاہور میں ہوں بچے اپنے گھروں کے ہو گئے ہیں۔ ذمہ داریاں پوری ہو گئی ہیں۔ آرام کا وقت ہے آرام کر رہا ہوں۔“

ماریہ کی آنکھوں میں حیرانی اور دکھ کھل مل سے گئے۔ اس نے خلا میں نظریں جمائے جمائے بوجھل لہجے میں جیسے خود کلامی کے انداز میں کہا۔

بعض فیصلے وقت اس وقت کر دیتا

ہے جب ہم اپنا کوئی فیصلہ کرنے کا

شعور نہیں رکھتے اور جب ہم اپنی پسند

کے فیصلے سے آگاہ ہوتے ہیں تو

وقت اس کی اجازت نہیں دیتا

”ذمہ داریاں پوری ہو گئی ہیں یعنی ایک انسان کی صرف اپنے کنبے کے علاوہ کوئی ذمہ داری نہیں ہوتی۔“

پر وہ ایک دم اور اپنے اسی پرانے لہجے میں سرزنش کے انداز میں بولی۔

”اور تمہارے پاس اتنا فالتو وقت کہاں سے آگیا آرام کرنے کے لئے؟“

”بوڑھا ہو گیا ہوں نا۔“ وہ کچھ شرمندہ سا ہو کر بولا۔

”بیکار ہو گئے تو بوڑھا ہونے کے علاوہ کیا نتیجہ نکلے گا؟“

”اپنے متعلق بھی تو کچھ بتاؤ۔“ اس نے موضوع بدلنے کو کہا۔ دیے اسے تجسس بھی تھا بہت کچھ جاننے کا۔

”میں نے وقت کے فیصلے کو قبول کر لیا۔ جہاں بابا نے جاہ شادی کر لی کیونکہ میری کوئی ترجیح نہ رہی تھی۔ میرا شوہر گو پڑھا لکھا ہے مگر باپ کے بعد جائیداد کا انتظام ہاتھ میں آتے ہی اس کے طور طریقے بھی دیے ہو گئے جیسے کہ زمینداروں کے ہوتے ہیں۔ میں اس کی راہ میں مزاحم تو نہیں ہو سکتی تھی۔ ہاں اس نے مجھے بھی اپنی مرضی سے جینے کی اجازت

رہے مگر وقت بدل چکا تھا۔ وہ قابل لڑکی تھی اور روشنی کو اندھیرا روک سکا ہے کبھی۔ نئے زمانے کی ہوا شہروں سے قصبوں بلکہ گاؤں تک میں پہنچ گئی تھی۔ عقل کو پڑھنے کا شوق نہیں تھا۔ مارے باندھے پڑھتا رہا۔

حلیہ میدان پر میدان مارتی چلی گئی۔ اسے پنی ایچ ڈی کے لئے سرکاری وظیفے پر باہر جانے کی پیشکش ہوئی۔ فہیم اس کی شادی کرنا چاہتے تھے۔ خاندان میں کوئی لڑکا اس کی نکر کا نہیں تھا۔ یوں بھی جلد ہی ان کی یہ غلط فہمی دور ہو گئی کہ وہ اپنی مرضی سے اس کی شادی کرنے کے مجاز ہیں۔ وہ امریکہ چلی گئی۔

ادھر عقل جیسے تیسے انگریزی میں ایم اے کر چکا تھا۔ کچھ عرصے بعد بہن نے بھائی کو بھی پاس بلالیا۔ وہ اپنے بوڑھے والدین کے ساتھ اکیلے رہ گئے۔ نئے زمانے کی روش ان کے لئے ناقابل قبول تھی۔ بڑھتی عمر کا تقاضا بھی تھا۔ انہوں نے دل و جان سے ان کی خدمت کی مگر وہ دونوں ایک سال کے وقفے سے آگے پیچھے انتقال کر گئے۔ وہ اتنی بڑی ڈھنڈار حویلی میں تنہا رہ گئے۔ کبھی پورا خاندان اس میں آباد تھا۔ سب لوگ اپنے کاموں اور پسند کے حساب سے مختلف شہروں میں جا آباد ہوئے۔ والدین حیات تھے تو عید برات سب لوگ آجے ہوتے تھے۔ اب وہ بھی سلسلہ نہ رہا۔ طب کی وجہ سے دن میں تو آنا جانا لگا رہتا لیکن رات برات دکھ درد میں کوئی نہ تھا۔

تب بچے آئے انہوں نے لاہور میں ایک پوش علاقے میں ایک چھوٹا سا گھر لیکر ضرورت اور سہولت کی ہر چیز سے آراستہ کر کے خدمت کے لئے ملازمین وغیرہ کا بندوبست کر کے انہیں وہاں منتقل کر دیا۔ یہ بہتر منع کرتے رہے کہ کوئی بات نہیں وہاں میں اپنے گزارے بھر کما لیتا ہوں۔ دل بھی لگا رہتا ہے مگر وہ نہ مانے کہ آپ کو کمانے کی کیا ضرورت ہے ہم کس لئے ہیں۔ ان کے پیار اور اصرار سے مجبور ہو کر یہ مان گئے۔

بچے باقاعدگی سے رقم بھیجتے آئے گئے کے ہاتھ دوائیں اور تحفے تحائف بھی بھیجتے رہے۔ جنہیں وہ اکثر آس پڑوس اور عزیز واقارب میں بانٹ دیتے۔ فون پر خیر خبر بھی معلوم کرتے رہے۔ وہ اپنے ہونہار بچوں کی خاطر داریوں پر پھولے نہ ساتے۔ اپنے آبائی شہر کا چکر بھی لگا آتے۔

ماضی اور حال میں زمین و آسمان کا فرق تھا مگر اب تو انہیں درمیان کا فاصلہ تقریباً بھولتا جا رہا تھا اور وہ اس تنہائی اور آرام کے عادی ہو چلے تھے۔

اس روز وہ بوڑھالے چوک پر اپنی ماہانہ دوائیں لینے گئے تو ماریہ کو وہاں خریداری کرتے دیکھ کر لمحہ بھر کے لئے تو ساکت رہ گئے۔ وقت اس پر مہربان رہا تھا شاید۔ اس کے خدو خال پر زیادہ اثر انداز نہیں ہوا تھا۔ وہ اب بھی اپنے اسی سادہ حلیے میں تروتازہ اور دلکش لگ رہی تھی۔ وہ دکان میں داخل ہوا تو اس نے اچنتی ہوئی نظر اس پر ڈالی اور پھر سے اپنے کام

انگلے چھری

احمد رئیس

زخم زخم یادوں کا دربا حسیں رستہ
چاہتوں کا بنتا ہے، اس طرح کہیں رستہ
وہ جدا ہوا تو ہم، ڈھونڈتے پھرے اس کو
پر نظر نہیں آیا، گمشدہ حسیں رستہ
آنسوؤں سے لکھی ہے ہم نے یہ کہانی خود
پر کہا زمانے نے، یہ بھلا نہیں رستہ
وقت کے اندھیروں سے، جب گزر کے آئے ہم
تو ملا چراغوں سے یہ سجا حسیں رستہ
ہے گمان یاروں کو، جیسے اب زمانے میں
دوسرا کوئی ایسا، ہے نہیں کہیں رستہ
دوستوں نے مل کر ہی اس ڈگر پہ ڈالا تھا
دوستوں نے ہی ہم سے پھر کہا نہیں رستہ
اب زمیں کے خوابوں کا، تذکرہ بھی مت کیجئے
کہ فلک نژادوں کا، بن گئی زمیں رستہ

امجد اسلام امجد

کسی کی دھن میں کسی کے گماں میں رہتے ہیں
ہم ایک خواب کی صورت جہاں میں رہتے ہیں
ہمارے اشک چمکتے ہیں اس کی آنکھوں میں
زمیں کا رزق ہیں اور آسمان میں رہتے ہیں
جو لوگ بکرتے ہیں دنیا سے سود کی خواہش
ہمیشہ گردش دور زیاں میں رہتے ہیں
کسی سراب کی صورت، کسی گماں کی طرح
ہم اپنے ہست کی ریگ ریاں میں رہتے ہیں
سے کا چاک ہے اور خاک ہے حادث کی
زمین زاد، امتحاں میں رہتے ہیں
حصار دشت میں متروک راستوں کی طرح
ہمارے گیت، ترے گلستاں میں رہتے ہیں
غموں کی دھوپ سے ڈرتے نہیں ہیں وہ امجد
کسی نگاہ کے جو سانبال میں رہتے ہیں

ادا جعفری

ہونٹوں پہ کبھی ان کے مرا نام ہی آئے
آئے تو سہی، برسرِ اُترام ہی آئے
حیران ہے، لب بستہ ہیں، دل گیر ہیں غنچے
خوشبو کی زبانی ترا پیغام ہی آئے
لحاح مسرت ہیں تصور سے گریزاں
یاد آئے ہیں جب بھی غم و آلام ہی آئے
تاروں سے سجائیں گے وہ شہر تنہا
مقدور نہیں صبح، چلو شام ہی آئے
یادوں کے، وفاؤں کے، عقیدوں کے، غموں کے
کام آئے جو دنیا میں تو اصنام ہی آئے
کیا راہ بدلنے کا گلہ ہم سفروں سے
جس رہ سے چلے تیرے دردِ بام ہی آئے
باقی رہے نہ ساکھ ادا دشت جنوں کی
دل میں اگر اندیشہ انجام ہی آئے



تقریبات اور نئی کاسمیٹکس کا اجراء

باڈی شاپ کی نئی سرگرمیاں

یوم آزادی کے موقع پر بازاروں میں قومی پرچم کے رنگوں کے ملبوسات اور ذاتی استعمال کی اشیاء دیکھی جاتی ہیں۔ سینئر اور نوجوان موز ڈیزائنر اور مصنوعات کے ادارے خصوصی ٹیکیز متعارف کراتے ہیں۔ باڈی شاپ حسن دھت سے متعلق گرافڈر مصنوعات پیش کرتا ہے۔ ماہ رمضان میں عطیاتی مہم کی کامیابی کے بعد یوم آزادی کے موقع پر اپنی مصنوعات میں رعایت کا اہتمام کیا گیا۔ اسلام آباد میں منعقدہ ایک تقریب میں کئی معروف ماڈل اور اکابرین شہر نے شرکت کی اس موقع پر کاسمیٹکس کی نئی رینج بھی متعارف کرائی گئی۔



نئی فاؤنڈیشن اور فطرت کے رنگ

سرت مصباح نے اپنی میک اپ کلکیشن میں فاؤنڈیشن کا اضافہ کیا ہے۔ نرم دلائم اور ریشم جیسی جلد کے لئے ایسی عمدہ نتائج دینے والی فاؤنڈیشن اس سے پہلے دستیاب نہیں تھی۔ سرت کا کہنا ہے کہ در آمد شدہ کاسمیٹکس ہماری ایشیائی خواتین کی جلد پر فطری اور دیرپا تاثر نہیں دے سکتی تھی۔ ہم برائیڈل اور پارٹی میک اپ کرتے وقت نیچرل کورج نہیں دے پاتے تھے۔ ہماری متعارف کردہ نئی سنک فاؤنڈیشن ہر طرح کی جلد کے لئے بہتر خاص کر موسم گرما کی تقریبات کے لئے موزوں انتخاب ہے۔

YOCA بچوں کا دل آویز فرنیچر

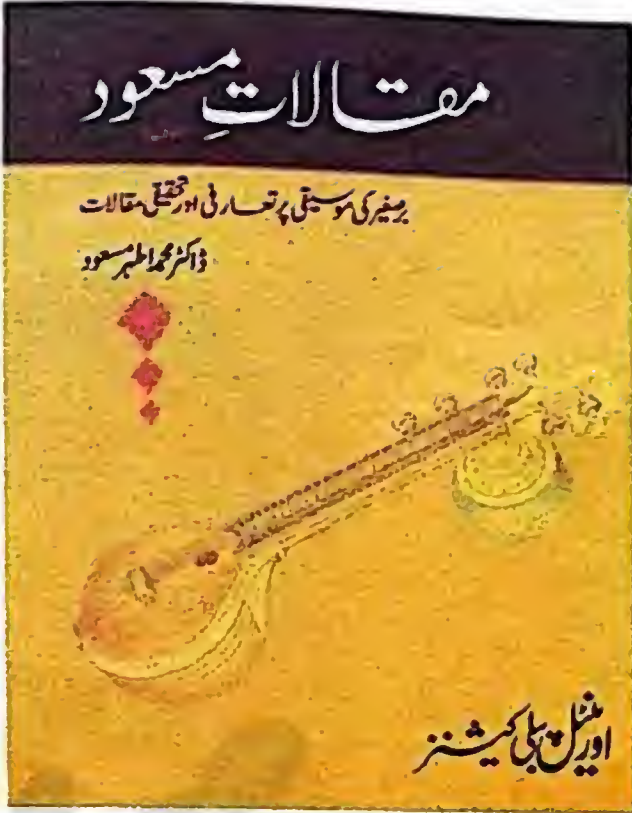
گھریلو استعمال کی مصنوعات بنانے والے ادارے YOCA لاہور نے حال ہی میں بچوں کے لئے بے حد منفرد فرنیچر ڈیزائن کیا ہے۔ ایسے والدین جو بچوں کے لئے معمول سے بٹ کر فرنیچر اور ملبوسات خریدنا چاہتے ہیں اور اپنے بچوں کی مصنوعات کی خریداری پر فخر کرتے ہیں، YOCA نے ان کے لئے کم خرچ بالائشیں کے تحت آرڈرز کی بکنگ کو اگست کے اواخر تک جاری رکھنے کا اعلان کیا ہے۔ نمائش کے پہلے دن ہی سے بچوں کی بڑی تعداد نے اسٹور کا رخ کیا اور مقامی ہنر کاروں کی حوصلہ افزائی کی۔

غرارہ کلکیشن روایت اور جدت

Cynosure Flow نے حال ہی میں غرارہ کلکیشن متعارف کرائی۔ عکاس اور میک اپ انسائیکسٹ اطہر شہزاد اور شہزادہ رضا کے مطابق ”برائڈ نے چنٹ دار کپڑے پر گھیر دار اور تنگ موری کے خوبصورت غرارے مارکیٹ کئے ہیں۔ پاکستانی کپڑے پر کامدار، چکن کاری اور چند دوسرے میٹریل میں شاندار کٹ کے ساتھ جیکٹ اور سادہ قمیص بھی پیش کی ہیں۔“

گذشتہ دنوں برائڈ نے لاہور میں اپنی کامیاب نمائش کے موقع پر شادی بیاہ کے ملبوسات کا روایتی انتخاب پیش کرتے ہوئے اسے رواں سال کا اچھوتا انتخاب قرار دیا۔ پشوازدوں، گھیر دار فراکوں اور لہنگا چولیوں کے ساتھ ماڈرن طرز کے یہ غرارے لاہور کی تقریبات میں شرکت کرنے والی نوجوان خواتین میں بے حد مقبول ہوئے ہیں۔





مقالات مسعود

تالیف: ڈاکٹر محمد اطہر مسعود
صفحات: 284
قیمت: 600 روپے
ناشر: اورینٹل بلی کیشنز، 35-رائل پارک، لاہور پاکستان

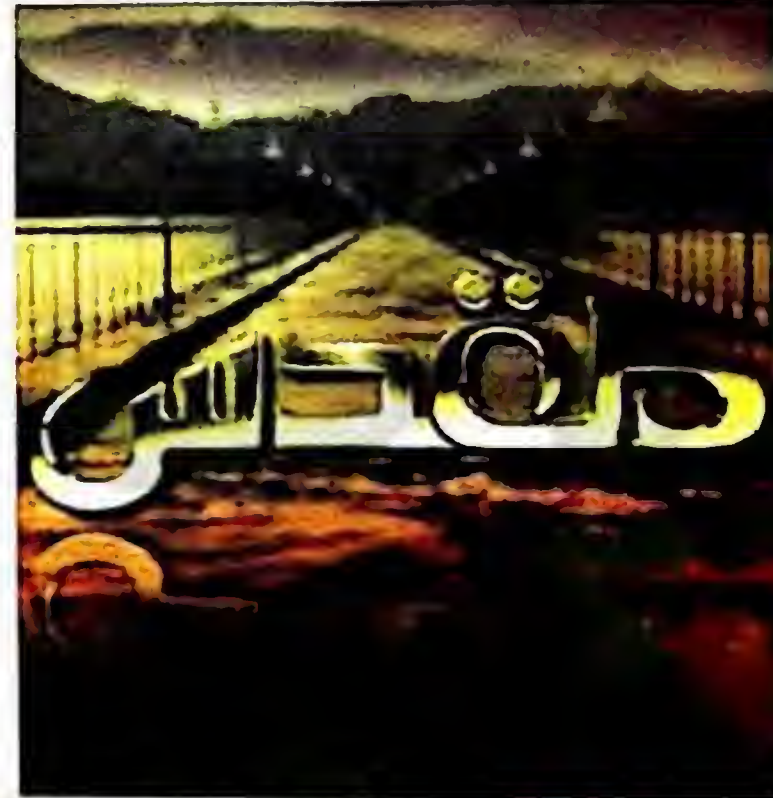
گیارہ مقالات پر مبنی اس تصنیف میں کچھ ترانے اور کچھ طبع زاد تحریریں شامل ہیں۔ پہلا مقالہ برصغیر میں موسیقی پر لکھی جانے والی اہم کتابوں کا لیا گیا تاریخی جائزہ ہے۔ دوسرا مقالہ طبع زاد ہے اور سات ایسی قدیم فارسی کتب کے بارے میں ہے جو 1947ء کے بعد ہندو پاک میں مرتب ہو کر شائع ہوئیں۔ تیسرا مقالہ جہانگیر کا ذوق موسیقی کے عنوان سے ہے اور اس کی بنیاد ایک ایسی کتاب ہے جو 2006ء میں تہران سے شائع ہوئی۔ چوتھا مقالہ ٹھاکر داس کے رسالہ راگ مالا ہندی کے تعارف پر مبنی ہے۔ پانچواں ٹیپو سلطان کے اصول موسیقی اور غنائی غزلوں کے بارے میں لکھی جانے والی کتاب کے بارے میں ہے۔ اس کے بعد تین مقالے مصنف کے نزدیک اصول الانعامات لاصحی کے حوالے سے ہیں۔ اسی طرح ذکر مغلیان ہندوستان پشت نشان، امیر سینائی کی نغمہ قدی اور دسواں مقالہ ولایت حسین خان کے انگریزی انٹرویو کا ترجمہ ہے۔

مقدس

کاسٹ: زینب قیوم، حنا خوجہ بیات، اقراء عزیز، نور حسن
کہانی کار: عدیل رزاق

نوجوان ہدایت کار علی مسعود سعید کی دوسری پروڈکشن مقدس کے عنوان سے ہم ٹی وی نیٹ ورک پر پیش کی جا رہی ہے۔ علی مسعود معروف سینئر اداکار محترم منور سعید کے صاحبزادے ہیں جو اس سے قبل ”ہم گنہگار“ نامی سیریل بھی پیش کر چکے ہیں۔ مقدس کی کہانی خاندانی ریشہ وانیوں اور چٹکشاؤں کے ساتھ ساتھ جبر و زیادتی کا منظر نامہ بھی ہے۔ اقراء کو آپ نے اب تک ایسے پراثر اور نفسیاتی کشش والے کردار میں نہیں دیکھا ہوگا لیکن ذرا تصور کریں اس لڑکی کا جو اغواء ہو کر وحشی طور پر صحت مند نہیں رہتی۔ وہ اب اپنے سسرالی عزیزوں پر نہ تو اعتبار کر سکتی ہے نہ ہی سازشوں کا منہ توڑ جواب ہی دے سکتی ہے لیکن کچھ لوگ اب بھی دنیا میں فرشتہ صفت ہیں جو اسے اس غفرت سے بچا سکتے ہیں۔ وہ اقراء کو نور کے ساتھ خوش دیکھنا چاہتے ہیں تاہم سب کڑیاں کیسے سمجھیں گی؟ یہ سب دیکھنے کے لئے ہم ٹی وی ہر دوسرے روز ضرور دیکھئے کیونکہ یہ 50 سے زائد اقساط پر مبنی دلچسپ ڈرامہ سیریل ہے۔ ڈرامے کے OST کو شجاع حیدر نے لکھا اور پروڈیوس کیا ہے اور اپنے موضوع اور لفظوں کے انتخاب میں خاصا مختلف ہے۔

دل ماجس ہے اس کو نہ سلگاؤ ہے ناں منفرد صوتی اظہار!



رانگ نمبر

کاسٹ: دانش تیمور، سوہائے علی ایڈو، جیٹا، جاوید شیخ اور دوسرے
ڈائریکٹر: یاسر نواز

پاکستانی فلمی صنعت کے احیاء کو بہت طویل عرصہ نہیں گزر رہا لیکن مسرت کی بات یہ ہے کہ لاہور اور کراچی کے علاوہ اسلام آباد میں تعلیم یافتہ اور فلم تکنیک کو سمجھنے والے ہدایت کاروں اور قلم کاروں نے کام شروع کر دیا ہے۔ اس بار عید الفطر پر آپ کئی پاکستانی فلمیں دیکھ سکیں گے۔ ان میں سے ایک رانگ نمبر ہے۔ خاندان سے جڑی اور محبتوں سے لبریز اس کہانی میں خبر اور حسن کے کئی پہلو نظر آئیں گے۔ یاسر نواز اب تک ڈرامہ سیریلز کے کامیاب ڈائریکٹرز میں شمار ہوتے آئے ہیں اور اس وقت بھی ان کے ڈرامہ سیریل آن ایئر جا رہے ہیں لیکن اس فلم سے ان کے کیریئر کی ایک نئی جہت شروع ہوگی۔

دانش تیمور نے جلیبی (پاکستانی فلم) میں مرکزی کردار ادا کر کے اپنی پہچان مستحکم کر لی ہے۔ آپ نے سوہائے علی ایڈو کو ٹی وی کے جذباتی مناظر میں تاثر انگیز مکالمے بولتے دیکھا ہوگا اب یہاں آپ کو وہ آئٹم نمبر کرتی ہوئی نظر آئیں گی۔





عصمت (ماہنامہ)

مصنف: بانی مصور غم علامہ راشد الخیری

ایڈیٹر: صفورا خیری

قیمت: 80 روپے

پلے کا پتہ: الاکو باؤس کمپاؤنڈ، عبداللہ بارون روڈ، صدر، کراچی

مسلسل اشاعت کا 106 واں سال مکمل کرنے والے اس فیملی میگزین کو علامہ راشد الخیری نے 1908ء میں جاری کیا تھا۔ زیر تبصرہ جریدہ 1908ء سے 1947ء تک کے شماروں میں شائع ہونے والے مقالے پر ترتیب دیا گیا ہے۔ اس سے قبل علامہ راشد الخیری اور ان کی خاندان کی ادبی خدمات پر ڈاکٹر داؤد عثمانی نے پی ایچ ڈی کیا اور اب اسلام آباد کی طالبہ غزل یعقوب نے 1908ء سے 1947ء تک کے شماروں پر مقالہ لکھا ہے جسے ڈاکٹر حمیرا شفاق نیچر شعبہ اردو بین الاقوامی اسلامی یونیورسٹی اسلام آباد سے تحقیق و تنقید کے اعتبار سے تسلی بخش قرار دیا گیا۔ جریدے میں عوامی دلچسپی اور ادبی و صحافتی پہلو سے گونا گوں دلچسپیاں موجود ہیں مثلاً معروف طنز نگار و ڈرامہ نگار انور مقصود نے ”پاکستان کی سب سے بڑی بیماری، غربت“ پر نہایت عمدہ اور برجستہ مکالمے لکھے ہیں۔ شعر و ادب کے سلسلے میں اسپین کی لوک کہانی، ناگن اور دانتوں کی نگہداشت سے متعلق عمدہ تحریریں شائع کی گئی ہیں۔ ”عصمت“ ایسا رسالہ جو مالی مشکلات جمیل کر بھر پور انداز میں زندہ رہنے اور علم دوست حلقوں کو سہرا ب کر رہا ہے کسی نعمت سے کم نہیں۔

عشق پرست

کاسٹ: ارینہ حسین، ارتین فاطمہ

پیشکش: اے آر وائی ڈیجیٹل

ٹیلی ویژن ڈرامے کی زبان میں کہانی کار کا مکالمہ کرنا بہت منفرد تجربہ ہوتا ہے۔ ہمارے ڈراموں میں گھریلو کہانیاں بے کشش انداز میں پیش کی جاتی ہیں۔ اب یا تو خاندان سے محبت یا پھر نفرت ہو جاتی ہے۔ عشق پرست بھی ایسی ہی ایک جاذب نظر پیش کش ہے۔ آپ نے اخباروں میں رشتہ نہ دینے پر لڑکی یا لڑکے کے قتل کرنے کی وارداتوں سے متعلق خبریں پڑھی ہوگی اور اس بے رحمانہ سلوک پر مذکورہ خاندان کو لعن طعن کی ہوگی مگر ہمارے آپ کے اس مہذب شہر میں نام نہاد کلچر ڈھپتے میں من پسند لڑکی سے شادی نہ ہونے پر ایسی انتقامی کارروائی بھی کی جاسکتی ہے کہ کزن کو حادثے کا شکار بنا دیا جائے اور دل میں بسنے والی عظیم ہستی کی عزت و حیثیت کو خطرے میں ڈالا جائے۔ عشق پرست بہت شاندار عکس بندی کا نمونہ ہے۔ کہانی کی ٹرینٹ پر آپ کو اختلاف ہو سکتا ہے لیکن پروڈکشن بہت خوب ہے، موقع ملے تو ضرور دیکھئے۔



مالک

کاسٹ: فرحان علی آغا، ساجد حسن، علی ساقی، فرح علی، حسن نیازی، عاشر عظیم اور بریر بلوچ

ڈائریکٹر: عاشر عظیم

اگر آپ کو 90 کی دہائی میں پی ٹی وی کوئیز اسٹیشن کا ٹی وی سیریل ”دھواں“ دیکھنے کا اتفاق ہوا ہو تو آپ کو ”مالک“ کے ڈائریکٹر اور کہانی کار عاشر عظیم کے تعارف کرانے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ جس طرح ہندو پاک کے کئی انگریزی قلم کاروں نے ایران، افغانستان اور پاکستان کے سیاسی حالات اور فوجی آپریشنز کے بارے میں متعدد ناول لکھے ہیں بالکل اسی ڈگر پر ہمارے فلمی ہدایت کار بھی چل رہے ہیں۔ ”جنگ“ فلم کا ایک قدیم مگر انسانی ہمدردی اور توجہ حاصل کرنے کا بہترین نقطہ ہے۔ فلم کے فیچر پر عاشر عظیم نے پاکستانی انوائج اور مافیا کے درمیان موجود چپقلش اور جنگ کو موضوع بنایا ہے۔ یوم آزادی کے موقع پر ایسی موضوعاتی فلمیں حریت آزادی اور استحکام پاکستان کے جذبات کو ابھار دیتی ہیں۔ توقع ہے کہ کاسٹ دیکھ کر آپ فلم کے بہتر ہونے کا یقین کریں گے۔



ستاروں کے محفل

14 اگست

ماریہ واسطی آج بھی ڈرامہ انڈسٹری کی معروف اداکارہ ہیں۔ آپ کی پیدائش کا دن بھی 14 اگست ہے۔ ماریہ آپ کو یوم آزادی اور یوم ولادت دونوں مبارک ہوں۔

22 مئی 21 جون

برج جوزا



برج جوزا کی صفت متحرک ہے اور اس میں ہمہ گیری پائی جاتی ہے۔ یعنی ان کی دلچسپیاں بیک وقت کئی شعبوں میں ہوتی ہیں اور اکثر وہ ان سب کا انتظام بخیر و خوبی کرنے کے اہل ہوتے ہیں۔ مایوسی کی بات نہیں اگست اچھا مہینہ ہے۔ کہیں روپیہ پیسہ رکا ہوا ہے تو مل جائے گا۔ جدت پسندی، روحانیت اور صحت کا جذبہ آپ پر غالب رہے گا۔

21 اپریل 21 مئی

برج ثور



دوسرے افراد کا فوری طور پر اثر قبول نہ کیا کریں۔ مزاجاً آپ لوگ بیک وقت حقیقت بین اور تخیلاتی ہوتے ہیں اس لئے نئے ہدف پر پہنچنے کے لئے مشکلات دور کر لیں گے۔ جذباتی تعلق مضبوط ہونے کا امکان ہے۔ ملازمت پیشہ افراد کا کاروبار یا کام کی جگہ پر سراہا جائے گا۔ آپ کامیاب پیشہ ور کھلاڑی بھی ہو سکتے ہیں۔ ٹورخواتین شوہر پر حاوی ہونا چاہیں تو کامیابی ملنے کا امکان کم ہے۔

21 مارچ 20 اپریل

برج حمل



آپ فطری طور پر سمجھدار ہوتے ہیں۔ آپ کو تاریخ، سیاست، علمی تحقیق اور اسی قسم کے مضامین سے دلچسپی ہوتی ہے۔ اس ماہ بھی یہ دلچسپی برقرار رہے گی۔ تحائف دیتے ہوئے فراخ دلی کا مظاہرہ کریں گے۔ فلاحی کاموں سے وابستہ ہوں گے۔ دوستی اور محبت کے معاملے میں وفاداری کا مظاہرہ کریں گے۔ ضد اور بحث و تکرار سے بچاؤ لازمی ہے۔

24 اگست 23 ستمبر

برج سنبلہ



آپ کو دوستوں اور دشمنوں کی پرکھ ہوتی ہے۔ اس لئے بہت کم مرتبہ دھوکہ کھاتے ہیں۔ دوستوں سے ایک درجہ فاصلہ رکھنا ہی ضروری ہے۔ سنبلہ عورتیں کافی اچھی ذہنی صلاحیتیں رکھتی ہیں۔ بیوی کی حیثیت سے بھی اچھی ثابت ہوتی ہیں۔ رداں برس غیر شادی شدہ سنبلہ افراد رشتہ ازدواج میں منسلک ہو سکتے ہیں۔ اگر سنبلہ عورت اور جدی مرد کا رشتہ ملے پا جائے تو یہ اچھا ہے۔

24 جولائی 23 اگست

برج اسد



ان افراد میں قوت ارادی قوی ہوتی ہے۔ یہ ہر جگہ اپنی اہمیت قائم رکھنا چاہتے ہیں۔ اگست اسد افراد کے لئے نہایت خوشگوار ثابت ہوگا۔ البتہ حکم کا غصہ نمایاں نہ رہے تو اچھا ہے۔ آپ کی اچھی بات فیصلوں کا احترام کرنا ہے اور توانائی خرچ کرنے کے لئے مثبت راستے ڈھونڈتے ہیں۔ بہت کم اسدی افراد دفتری سیاست میں الجھتے ہیں۔

22 جون 23 جولائی



باریک بینی اور نکتہ سی مزاج پر اثر انداز ہوگی۔ یہ لوگ قدرے مغرور لیکن بے حد حساس ہوتے ہیں ان میں شفقت کا مادہ ہوتا ہے۔ آپ نے بھی بہادری کا مظاہرہ کرنا ہے۔ وعدہ نہ کیجئے گا ممکن ہے کہ پورا نہ کر سکیں۔ آپ بہترین استاد ثابت ہوتے ہیں۔ غیر شادی شدہ افراد میں اونچے طبقے میں رشتہ طے کرنے کا رجحان بڑھ سکتا ہے۔

23 نومبر 21 دسمبر

برج قوس



اگست کے مہینے میں آپ خوش و خرم رہیں گے۔ قومی افراد طب، قانون اور انجینئرنگ کے شعبوں میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ سیاست یا مذہب کے شعبے سے وابستہ ہیں تو یہ ماہ گونا گوں دلچسپیوں اور مصروفیات کا ہے۔ نیکی کے کام کرنے کا رجحان بڑھے گا۔ البتہ صحت کی طرف سے غافل نہ رہیں۔ نزلہ و زکام، ہائیمے کی خرابی، حادثات کی چوٹوں اور جوڑوں کے درد کا امکان ہے۔

24 اکتوبر 22 نومبر

برج عقرب



آپ کی ثابت قدمی اور تحمل مزاجی آپ کو مقبول بنا سکتی ہے لیکن انتہا پسندی اور سیاست الناکام کر دیتی ہے۔ دوسری شخصیت ہونے کی وجہ سے لوگ آپ کے رویوں سے نالاں رہتے ہیں۔ اگست میں بھی کچھ ایسی ہی صورتحال کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ اپنی صحت پر توجہ دیجئے، جوڑوں کا درد، حلق اور مثانے کی بیماریاں لاحق ہونے کا اندیشہ ہے۔

24 ستمبر 23 اکتوبر

برج میزان



آپ ٹھوس خیالات کے مالک ہیں۔ اگست میں بھی آپ کی شخصیت میں کشش و جاذبیت بڑھے گی۔ تنہائی اب سننے والی ہے۔ اچھے دوست، وفادار جیون ساتھی اور حسین لوگ زندگی میں داخل ہونے والے ہیں۔ اس ماہ میزان عورتیں کاروبار میں اپنے شوہروں کی مدد کرنا چاہیں گی ان پر حد ورجہ اعتماد بھی نہیں کیا جاسکتا۔

20 فروری 20 مارچ

برج حوت



آپ اپنی غیر معمولی حساسیت پر قابو پالیں تو مطمئن زندگی آپ کا راستہ دیکھ رہی ہے۔ اس ماہ تنہائی کا احساس متا سکتا ہے۔ تاہم اس احساس پر آپ فوراً قابو پانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ جذباتیت کو ایک جانب رکھ کر تخیلاتی صلاحیتوں کا اظہار کرنا آپ کو خوب آتا ہے۔ افلاطونی عشق کامیاب بھی ہو سکتا ہے اور ناکام بھی۔

21 جنوری 19 فروری

برج دلو



اپنی فیاضی کے بل پر شہرت تو حاصل کر لیں گے لیکن فصول خرچی کی لت بھی لگ سکتی ہے۔ باغیانہ خیالات پیدا ہو سکتے ہیں۔ کبھی محتاط تو کبھی محبت کرنے والوں سے کھینچے کھینچے رہیں گے۔ مالی فوائد کا امکان غالب ہے اور اچانک کسی ذریعے سے پیسہ مل سکتا ہے۔ دلخواتین اچھی ماں، اچھی بیوی، اچھی بیٹی اور اچھی دوست ہو سکتی ہیں۔

22 دسمبر 20 جنوری

برج جدی



اس ماہ ایسے امور نبھائیں گے جن میں دماغی صلاحیتوں کا زیادہ استعمال ہوگا۔ اپنی سوجھ بوجھ اور نکتہ سی کی مدد سے دفتروں، کاروباری اداروں اور سرکاری عہدوں پر بڑے کامیاب رہ سکتے ہیں۔ جدی افراد درمیانے اور چھوٹے قد کے ہوتے ہیں۔ بال منہرے یا مکمل سیاہ ہوتے ہیں۔ آنکھیں بہت خوبصورت ہوتی ہیں۔ مزاج کے لحاظ سے ست اور کم گو ہوتے ہیں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM

Hilal freshup

Life Mein Freshness Aanay Do!



Center Filled Refreshing Gum | Fresh up

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

PRESERVES NATURAL
GOODNESS

HEALTH SHIELD

VITAMINS: A, D & E

ANTIOXIDANTS

3 & 6



دالدا

کوئی جو رکھے پیار سے

کوئی آئل

WWW.PAKSOCIETY.COM